

Оксман Ангелина Сергеевна

студентка

Чирикаева Евгения Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ СТУДЕНТА

***Аннотация:** данная научная статья исследует проблему наличия у студентов пагубных привычек, выявляет причины их возникновения и анализирует способы борьбы с ними. В качестве основного способа предлагается регулярное самостоятельное выполнение физических упражнений. При проведении исследования применяются методы научного анализа, синтеза и изучения статистических данных. Результатом исследования являются полезные рекомендации студентам по противодействию вредным привычкам и общему укреплению здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая культура, студенты, обучение в вузе, вредные привычки, стресс, алкоголизм, табакокурение, наркомания, занятия физкультурой, самоконтроль, закаливание, пробежки, утренняя гимнастика, спортивные игры.*

У термина «здоровье» существует немало определений, но все они едины в одном: крепкое здоровье является залогом жизненного и творческого долголетия человека, его способности к интенсивному и плодотворному труду. Только человек, с молодости ведущий здоровый образ жизни, может рассчитывать на отсутствие проблем со здоровьем в будущем.

Конечно, здоровый образ жизни не совмещается «с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, наркотических веществ, курение табака препятствуют его утверждению» [2, с. 163]. Причем эти яды зачастую разрушают не

только здоровье человека, но и всю его жизнь. Алкоголизм, наркомания и табакокурение толкают людей на самые отчаянные поступки, ломают семьи, доводят человека до полного физического и морального разложения.

Во многих случаях появление вредных привычек у людей начинается еще в школьные годы. Как правило, таким образом – при помощи бутылки пива или пачки сигарет – подростки надеются как можно скорее «повзрослеть». На деле же получается, что безобидное на первый взгляд стремление приводит к очень плачевным результатам.

И все же в школе ребенка проще уберечь от влияния пагубных привычек, чем впоследствии. До наступления совершеннолетнего возраста дети в большей степени находятся под контролем родителей и прислушиваются к их советам. Кроме того, некоторые учителя также не остаются безразличными к жизни своих учеников за пределами класса. Профессиональные и добросовестные педагоги будут беспокоиться не только об успешном усвоении детьми школьной программы, но и о моральном, нравственном воспитании подрастающего поколения.

Совсем другое дело – период обучения в высшей школе. Это «сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций молодых людей» [2, с. 43]. Нередко именно в это время у человека формируются основы того мировоззрения, которое будет определять всю его будущую жизнь и, в частности, его отношение к своему здоровью.

Несомненно, начиная обучение в вузе, вчерашний школьник получает больше самостоятельности и свободы. И, если человек еще не имеет четкой жизненной цели и не наделен твердым характером, появившаяся свобода и ослабление контроля со стороны взрослых могут стать весьма благодатной почвой для развития вредных привычек. Особенно если пристрастие к таковым имело место еще в школе.

Впрочем, наслаждение свободой и нежелание учиться – не единственные причины, способствующие развитию у студентов пагубных привычек. Начало обучения в вузе – это другие жизненные условия, более высокая нагрузка, новые

знакомства. У каждого человека своя психика, свое восприятие окружающей действительности, и далеко не все юноши и девушки могут безболезненно в эмоциональном плане пережить переход из средней школы в высшую. Для многих это оборачивается большим стрессом. И в период такого стресса молодому человеку очень легко оступиться, свернуть не на ту дорожку.

Несомненно, лучшим способом противостоять появлению, развитию и укоренению вредных привычек являются занятия спортом. Конечно же, не все люди в юношеском возрасте посещают спортивные секции, участвуют в соревнованиях и стремятся стать профессиональными спортсменами. Но это и не обязательно. Постоянные занятия физкультурой – тоже очень эффективный метод улучшения своего здоровья и противодействия пагубным привычкам.

Под физической культурой понимается «часть общей культуры общества и личности, социальная деятельность, направленная на укрепление здоровья и физическое развитие, совершенствование двигательных способностей и всего того, что необходимо для деятельности, а также ее результата» [1, с. 17]. При этом, являясь частью общей культуры, физкультура не только способствует укреплению физического здоровья человека, но и благотворно влияет на его воспитание, на развитие тех качеств, которые понадобятся ему в будущей профессии.

Как показывает практика, в высшем учебном заведении занятиям по физическому воспитанию отводится гораздо меньше времени и внимания, чем в средней школе. Причины тому бывают разные: иногда руководство вуза не выделяет данной дисциплине необходимого количества часов в учебном плане, в других случаях сами студенты игнорируют занятия. Но факт остается фактом: в 17–25 лет – очень важный период для физического и нравственного становления личности – юноши и девушки зачастую остаются без регулярных занятий физкультурой.

При таком положении дел на первый план выходит сознательность человека. Необходимо сделать выбор: или ты намерен следить за своим здоровьем, или же готов пустить все на самотек. И если студент выбирает первый вариант,

он должен быть готов к тому, что ему понадобится немало воли, усердия и терпения. Ведь укрепление своего здоровья – это длительный процесс, который в идеале продолжается всю жизнь. И для того, чтобы стали видны хотя бы первые его результаты, должно пройти довольно много времени.

В любом деле очень важен самоконтроль. Не являются исключением и занятия физкультурой. В данном случае самодиагностика необходима для того, чтобы, укрепляя организм, физические упражнения не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

Самоконтроль «предполагает регулярные наблюдения занимающегося физическим упражнениями, спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов» [2, с. 76]. Показатели самодиагностики бывают объективные (вес тела, пульс, жизненная емкость легких) и субъективные (самочувствие, аппетит, настроение).

Какие же самостоятельные физические упражнения помогут студенту в деле укрепления своего организма и противодействия вредным привычкам?

Прежде всего – повседневная гимнастика по утрам. Именно с этого следует начать человеку, который совершенно не занимается физкультурой и спортом. Значение утренней зарядки для улучшения здоровья не стоит недооценивать. При всей простоте и незамысловатости упражнений, которые в нее входят, польза от их выполнения очень велика. Главное – выполнять гимнастику регулярно, постепенно и аккуратно увеличивая нагрузки.

Некоторые упражнения, которые можно делать в домашних условиях, лучше выполнять во второй половине дня. Например, подтягивания на перекладине, силовые занятия с гантелями или гирями. Как отмечают врачи, утром, даже после небольшой разминки, организм еще не готов к большим нагрузкам, поэтому перенапрягать мышцы не стоит. Если занятия в вузе у студента в первую смену, то днем или вечером он вполне может уделить немного времени силовым упражнениям.

Очень благотворно на укрепление организма влияют регулярные пробежки на свежем воздухе. Их можно совершать и утром, и вечером в любое время года. При занятии пробежками у студента повышается выносливость, увеличивается работоспособность мышц, улучшается работа органов дыхания.

Также следует упомянуть о закаливании водой. Оно включает в себя разные составляющие: обтирание, обливание, полоскание горла холодной водой, обмывание стоп. Однако необходимо помнить, что выполнение данных упражнений, в зависимости от здоровья, может быть разрешено не каждому человеку. Поэтому перед началом занятий закаливанием необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

Кроме того, говоря о занятиях физическими упражнениями во время обучения в вузе, нельзя забывать о различных спортивных играх. Футболом, баскетболом, волейболом студенты могут заниматься не только на уроках физкультуры, но и в часы досуга. Замечательно, когда однокурсники находят свободное время для спортивных игр. Это не только помогает укреплению здоровья, но и способствует интересному общению, сплачивает и объединяет коллектив.

Эффективность занятий физкультурой при борьбе с вредными привычками трудно переоценить. Согласно проведенным исследованиям, «мужчины, курившие и принимавшие алкоголь до начала регулярных занятий физическими упражнениями, уже через 6–8 месяцев или полностью прекращают, или значительно сокращают курение и употребление алкоголя» [1, с. 94]. При этом они признаются, что благодаря занятиям физкультурой употребление этих ядов постепенно становится для них противным...

Следует отметить, что самостоятельные занятия физкультурой в студенческие годы выполняют в некотором роде и воспитательную функцию, а именно – формируют у молодых людей навык к регулярному выполнению физических упражнений уже по окончании высшего учебного заведения. Как показывают опросы студентов, «среди тех, кто занимается спортом, большинство планируют занятия на будущее – 60–83%; среди незанимающихся такую позицию выбрали не более 30%» [2, с. 134].

Говоря о воспитательной функции физкультуры, нельзя не упомянуть о еще одном обстоятельстве. Некоторые студенты (особенно девушки) еще во время обучения в вузе создают свои семьи. И в этом случае от образа жизни, который ведет будущий отец или будущая мать, – то есть, от наличия или отсутствия вредных привычек, от регулярности занятий физическими упражнениями – напрямую зависит, во-первых, здоровье их потомства и, во-вторых, то отношение к здоровью, которое молодые люди будут передавать своим детям.

Список литературы

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: Кнорус, 2013. – 304 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 240 с.