

Шевцова Ирина Ивановна

старший преподаватель

Фёдоров Дмитрий Алексеевич

студент

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СТУДЕНТЫ

Аннотация: в статье отмечается снижение показателей состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студенческой молодежи в РФ. Работа посвящена проблеме формирования культуры здоровья, которые обуславливают значение учебной и внеучебной оздоровительно-физкультурной деятельности студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, потребность, мотивация, студенты, формирование, здоровье, культура, высшее образование, анализ, исследования, спорт.

Постановка научной проблемы и ее значение. Анализ последних исследований. Одной из приоритетных задач, определенных Национальной доктриной развития образования Российской Федерации в XXI веке и Целевой комплексной программе «Физическое воспитание – здоровье нации», является воспитание гармонично развитой, нравственно и физически здоровой личности.

В связи с этим проблема формирования культуры сохранения здоровья в студенческой молодежи принадлежит к первоочередным задачам государственной политики на современном этапе. В период сложных социально-экономических условий, духовного кризиса, ухудшения экологической ситуации все большую озабоченность вызывает состояние здоровья и физической подготовленности молодого поколения. Сложное положение указанной проблемы подтверждают социологические исследования, в которых доказано, что для современной молодежи повышения уровня собственного здоровья является задачей

второстепенного значения. Специалисты отмечают, что молодежь в основном не имеет необходимых знаний и жизненного опыта, которые позволили сохранять свою личность, своевременно усваивать оптимальные нормы жизни, основанные на понимании здоровья как самой личной и общественной ценности.

Цель статьи – исследовать и проанализировать физическую культуру в жизни студентов.

Задача исследования – осветить некоторые аспекты формирования культуры здоровья, которые обуславливают значение учебной и внеучебной оздоровительно-физкультурной деятельности студентов.

Методы исследования. Для решения поставленной цели использованы следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, социологические методы (беседы).

Термин «*sanos*» с латыни буквально переводится как целый, невредимый, здоровый, здравомыслящий. Этим термином человечество пользовалось на протяжении многих веков, считая его адекватным для определения оптимального физического состояния человека. Так, в Древней Греции ценили хорошее здоровье, умелое тело и физическую красоту. Основными средствами здоровья сбережения человека были физические упражнения, пищевые ограничения, постоянная тренировка воли и характера, что обусловлено потребностью государства в сильных, здоровых воинах, способных воевать и побеждать. Дух соревнования и победы греков способствовал возникновению в 776 г. до н. э. е. олимпийских игр, которые проводятся и в наше время. В начале XX в. ученые утверждают: «Здоровый человек и, которая отличается гармоничным развитием (физическим и умственным), хорошо адаптирована к окружающей среде и полностью реализует свои физические и умственные способности».

Культура здоровья является частью общечеловеческой культуры, предполагает знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья.

Итак, культура здоровья человека является необходимым условием его жизнедеятельности и одновременно важной составной частью профессиональной пригодности. О причинах, которые негативно влияют на состояние здоровья студентов высших учебных заведений, то к ним следует отнести следующее.

Обучение для всей студенческой молодежи – это сложный умственный и физический процесс. На этот процесс накладываются социальные условия жизни и особенности условий обучения студентов. Существенно влияют на ухудшение состояния здоровья студентов условия, составляющие специфику обучения в высшем учебном заведении: перегрузка умственной деятельностью, напряженная работа с компьютерами, низкая двигательная активность. Обучение преимущественно проходит в стационарном, сидячем положении. Все это при отсутствии навыков владения составными частями культуры здоровья приводит к снижению жизненного тонуса у студентов. Этому способствует еще и игнорирование некоторыми студентами занятий физической культурой.

Статус высшего образования обязывает университеты готовить не только грамотных, но и культурно образованных и здоровых специалистов. Сегодня образованный специалист, который не способен поддерживать собственное здоровье, часто болеет и физически слабый, может быть не нужен в новых экономических условиях. Такое положение, на наш взгляд, можно улучшить, формируя культуру здорового образа жизни с активным использованием средств физической культуры и спорта.

На занятиях по физической культуре преподаватель должен проводить беседы со студентами, которые бы способствовали формированию понятия здорового образа жизни, составной частью которого является физическая культура, которая объединяет в себе много компонентов, таких как культура двигательной активности, закаливания, дыхание, питание, массаж, медитация, использование факторов природы и тому подобное. Поэтому, производя стратегию культуры здоровья, начинать нужно с оздоровления всего организма, а тактику – с того уровня, который организует все другие виды здоровья – духовного, физического, психического и тому подобное.

В результате анализа литературных источников и практического опыта преподавателей физического воспитания ВУЗов сделаны следующие выводы: в процессе преподавания физической культуры в высших учебных заведениях нужно совершенствовать и развивать в студенческой молодежи потребности к здоровому образу жизни.

Выводы. Наибольшего эффекта в физкультурном образовании студенческой молодежи можно достичь только в случае создания системы информационно-образовательного обеспечения здорового образа жизни.

Обучение здорового образа жизни должно быть системным и способствовать гармоничному развитию психофизических способностей учащейся молодежи. Оно не сводится к периодическому информированию учащихся, по вопросам сохранения здоровья, а должна предусматривать комплекс систематических мероприятий, направленных на обеспечение здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2014. – 112 с.
2. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика. – 2-е изд., доп. – М.: ЛИБРОКОМ.
3. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта / В.В. Галкин, В.И. Сысоев. – М.: Изд-во Московской Академии экономики и права, 2015.
4. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: Учеб. пособие для личности вузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 204 с.