

Козлов Алексей Владимирович

соискатель, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет

пищевых производств»

г. Москва

Бочков Максим Олегович

бакалавр пед. наук, преподаватель

ГБПОУ «Московский колледж архитектуры и градостроительства»

г. Москва

**ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Аннотация: в статье рассматривается важная проблема здоровьесбещения и формирования здорового образа жизни в системе физического воспитания студентов вуза. Поднимается вопрос о необходимости поиска новых форм работы в процессе физического воспитания студентов вузов. Содержание статьи направлено на прогнозирование развития занятий физической культурой со студентами с учетом современных возросших требований.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровье, физическое воспитание, высшие учебные заведения.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении неотъемлемая часть формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективное средство социального становления будущих специалистов, всестороннего и гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодёжи. Физическую культуру следует рассматривать как важное средство укрепления здоровья, незаменимый фактор физического, нравственного, духовного и интеллектуального развития личности.

В современном обществе сложно не отметить тот факт, что состояние здоровья современной молодежи неуклонно ухудшается. Болезни «молодеют» нередким явлением стало проявление различных хронических заболеваний среди молодых людей, которые ранее были свойственны людям пожилого и реже среднего возраста. Среди множества причин, негативно влияющих на состояние здоровья молодого поколения, особое место выделяется здоровому образу жизни, гиподинамии и физическому развитию организма. Снижение двигательной активности отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья, физические качества приходят в упадок, но не стоит так же забывать, что и умственное развитие уже не происходит должным образом [3].

О.С. Васильева отмечала, что до 40% выпускников школ имеют хронические заболевания, в дальнейшем при поступлении в вуз или учреждение среднего специального образования, данная статистика имеет только еще более неутешительные показатели. По данным призывных комиссий военных комиссариатов видно следующее: каждый третий юноша призывного возраста не может быть призван на военную службу по состоянию здоровья, еще около 40% потенциальных призывников отнесено «к условно годным для несения военной службы с ограничениями». Слабое физическое развития молодых женщин приводит к не радужной статистике: количество нормальных родов составляет лишь 34%, около 11% женщин рожали с помощью кесарева сечения. Так же снижается и качество здоровья новорожденных.

Приоритетные задачи российского образования четко обозначены Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Одной из главных задач является воспитание здоровой, всесторонне и гармонично развитой личности. В ФГОС ВО нового поколения прописано, что выпускник должен обладать следующей компетенцией: «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Именно поэтому отдельное место в системе образования выделяется физическому воспитанию.

Современная профессиональная деятельность требует от человека не только глубоких теоретических знаний, но и необходимой специальной психофизической подготовленности. Поэтому способность быстро приспосабливаться к новым условиям труда, обладать высоким профессионализмом, конкурентоспособностью, являются вопросами, от в решении которых физическое воспитание играет одну из главных и ведущих ролей. Основной задачей физической культуры на данных ступенях образования является формирование физических, физиологических и психических качеств, способствующих достижению и поддержанию достаточной готовности к успешной профессиональной деятельности. Между тем существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается. Более того, у учащейся молодежи нередко наблюдается увеличение заболеваемости рядом распространенных болезней и, что особенно важно, такие изменения реактивности, сопротивляемости организма, которые предрасполагают детей и юношей к развитию болезней.

После поступления молодыми людьми в учреждения высшего образования, образ жизни студента колossalно меняется, нагрузки вырастают, режим отдыха и труда в основном не соблюдается [2].

Жизнь в современном мире диктует свои правила, и студенты вынуждены посещать большое количество дополнительных образовательных программ, устраиваться на работу, где подвергаются еще большей физической нагрузке, да и то факт, что большинство студентов имеют личные автомобили для более быстрого перемещения так же только лишь увеличивает гиподинамию. Гиподинамия ведет к снижению работоспособности всего организма: нарушается координация движений, ослабляется память, снижается внимание, увеличивается время мыслительных процессов.

В последнее время, когда стало понятно, что медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии, интерес к здоровью привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности и серьезности древнего изречения: искусство продлить жизнь –

это искусство не укорачивать ее. Медицине, как никогда, необходима помочь педагогики, так как все основные факторы риска имеют поведенческую основу.

Сейчас становится все понятнее, что болезни молодого поколения обусловлены, прежде всего, его образом жизни и поведенческими привычками. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% – от наследственности, на 20% – от состояния окружающей среды и на 10% – от уровня здравоохранения. В настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний.

В предлагаемых сегодня программах по физической культуре в учреждениях высшего и специального образования предусматривается увеличение объема теоретических знаний. Есть большое количество учебников и дополнительной литературы по физической культуре и это несомненно положительный аспект. Но рассчитывать на то, что студенты сегодня будут самостоятельно укреплять свое здоровье, развивать физические способности и качества, на основе теоретических знаний, оставляет пессимистический настрой.

Практика показывает, что в вузы поступает молодежь, имеющая низкий уровень физической подготовленности, в то время как в современном обществе возрастает востребованность в специалистах, обладающих высоким уровнем профессионального здоровья. В связи с этим в настоящее время проблема здоровья студентов становится приоритетным направлением развития высшей школы. Следовательно, становление необходимых компетенций в результате освоения обучающимися основной образовательной программы прежде всего зависит от четко спланированного учебного процесса, от применяемых средств, форм и методов физической культуры, систематического контроля, эффективности их использования на протяжении всего периода обучения в вузе [1].

Зачастую для студентов занятия физической культурой являются единственным источником двигательной активности и способом развития физических качеств. Современная жизнь диктует свои правила и нормы поведения, всячески излишне оберегая нас от дополнительной двигательной активности, даже в бытовом плане.

Список литературы

1. Бочкарева С.И. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник трудов научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017. – С. 171.
2. Лубышева Л.И. Теоретико-методические обоснования физического воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – №6. – С. 9.
3. Чоговадзе А.В. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов / А.В. Чоговадзе, М.М. Рыжак // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С. 8.