

УДК 378.4

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: НА ПРИМЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Тихонова Виктория Александровна

студент, бакалавр

Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», г.Самара

Аннотация. В статье рассматривается роль и значение формирования здорового образа жизни средствами физической культуры. В ходе исследовательской деятельности подробно описывается влияние физической культуры на студенческую молодёжь.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое здоровье, нравственное здоровье, психическое здоровье, двигательный режим.

Здоровье – основная ценность в жизни человека, которую необходимо оберегать и сохранять.

Его состояние находится в прямой зависимости от ряда факторов. Согласно данным исследований 50% определяется здоровым образом жизни человека, 20% состоянием экологической среды, еще 20% зависит от наследственных факторов и 10% от влияния медицины. Исходя из этого, мы можем сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является основой здоровья [1, с. 96].

В результате здоровый образ жизни напрямую связан с оздоровительной физической культурой. В сознании человека формируется мысль о том, что целенаправленная забота и совершенствование физического здоровья являются своеобразной культурной потребностью и заставляет человека поддерживать физическую активности своего организма на протяжении всей жизни. [2, с. 61].

Для продолжения исследования необходимо определить значение ряда понятий.

Здоровый образ жизни – это основной фактор, базирующийся на принципах активности, закаливания, а так же на защите иммунитета от неблагоприятных факторов окружающей среды.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения под здоровьем понимается состояние физического, духовного и социального благополучия. Что довольно интересно, так как в большинстве случаев люди уверены в том, что здоровье заключается только в отсутствии болезней и различного рода физических дефектов [3, с. 174].

Под здоровым образом жизни понимается определенный тип жизнедеятельности людей, заключенный в совокупности разнообразных видов их деятельности в повседневной жизни [4].

Научный подход в вопросах физической культуры в совокупности с системой образования направлен на формирование в молодом поколении стремления к здоровому образу жизни. Все знают как алкоголь, сигареты и наркотики вредны, как важно найти альтернативу этим негативным влияниям окружающей среды и противопоставить, и противодействовать всем этим вредным привычкам и малоподвижному образу жизни.

Важно в подрастающем поколении воспитать естественную потребность быть здоровым и физически культурным.

Согласно современным представлениям обязательными элементами здорового образа жизни являются:

- отказ от вредных привычек;
- активный образ жизни;
- правильное питание;
- личная гигиена;
- закаливание [5, с. 113].

Оптимальный двигательный режим представляет собой одно из наиболее значимых условий для ЗОЖ. Систематические занятия спортом способно решить ряд проблем со здоровьем, развить двигательную активность, выступить в качестве профилактики возрастных изменений.

Для людей, чья работа заключается в умственной деятельности, систематические тренировки и физические нагрузки играют особую роль. Молодое поколение должно изучать и понимать, какая физическая активность принесет их молодому организму пользу, развитие и совершенствование и как это в дальнейшем скажется на самодостаточности и перспективах развития в обществе.

Следует понимать, как физическая активность оказывает воздействие на развитие мускулатуры, сосудов, дыхательную систему и ряд других органов. Сердечная мышца – основа кровообращения, её развитие находится в прямой зависимости от развития всей мускулатуры.

Важно усвоить элементарные навыки и выработать постоянные привычки каждый день приучать свой организм к двигательной и физической активности, что в конечном итоге даст положительный результат и благоприятно скажется на общем физическом развитии.

Двигательная активность прогрессирует при наличии ряда условий, соблюдение которых только усиливает положительный и эффективный результат. Свежий воздух, разнообразие и цикличность физических нагрузок достигнет наибольшего оздоровительного эффекта если чередовать занятий аэробикой, ходьбой, бегом, плаванием, лыжными прогулками и так далее

[6].

Рассмотрим формирование здорового образа жизни у студентов.

Эффективное выстраивание основы оздоровительной физической культуры у студентов заключается не только в систематических занятиях физическими упражнениями. Кроме них следует отметить оптимизацию двигательной активности, самостоятельные шаги на пути формирования ЗОЖ, стремление к физическому совершенствованию.

Основываясь на опыте использования средств физической культуры мы можем сказать о том, что достижение требуемого оздоровительного результата возможно путём небольшого количества физических упражнений. К средствам оздоровительных занятий относятся: бег, шейпинг, восточные единоборства, плавание и так далее [7, с. 444].

Студенты не всегда в достаточной мере стремятся к занятиям физической культурой. Основной причиной этому выступает отсутствие свободного времени. В связи с этим мы считаем необходимым провести ряд мероприятия по пропаганде среди них значимости здорового образа жизни.

Наилучшим образом для этого подходят беседы с организациями, осуществляющими организацию занятий и средства массовой информации.

Стоит обратить внимание на то, что каждый из студентов индивидуален. То есть при определении необходимого комплекса занятий необходимо рассматривать каждого из студентов в отдельности, исходя из его деятельности, способностей, состояния здоровья [8, с. 146].

Мы считаем, что невозможно заинтересовать студентов без проведения практических занятий. Именно они являются основой формирования интереса.

Основными целями, на основании которых у молодежи формируется интерес к физической культуре выступают улучшение здоровья и повышение уровня физической подготовленности.

Однако, стоит обратить внимание на то, что физическое воспитание не может в полной мере удовлетворить потребности молодежи в качестве своей физической подготовки. Следовательно, его содержание должно быть пересмотрено [9, с. 964].

Таким образом, можно сделать следующие выводы. Здоровый образ жизни студентов - это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и

здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни - это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека.

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направленное на решения проблемы улучшения состояния здоровья студентов

Считается, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Ильин Е.П. «Психология физического воспитания» - М., Просвещение 2006 г. – 311 с.
2. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. – С. 60-63.
3. Николаева И.В., Николаев П.П. Физическая культура и спорт в жизни студента // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: Сборник научных трудов. Министерство образования и науки РФ, ГОУ ВПО Ульяновский государственный технический университет, Министерство образования и науки Ульяновской области. – 2010. – С. 171-175.
4. Дмитриева А.С., Рябова В.С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 11(22). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/11\(22\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/11(22).pdf) (дата обращения: 09.04.2019).
5. Бойко, О.В. Охрана психического здоровья: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ О. В. Бойко. - М. : Академия, 2004. - 267 с. - (Высшее профессиональное образование)
6. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа/ М. М. Безруких. - М. : МПСИ, 2004. - 240

с.

7. Смурыгина Л. В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. — 2015. — №8. — С. 444-445. — URL <https://moluch.ru/archive/88/17051/> (дата обращения: 08.04.2019).
8. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – С. 145-147.
9. Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Проблемы внедрения ГТО в студенческой среде / Наука XXI века: актуальные направления развития: Материалы международной заочной научно-практической конференции, 20-21 апреля 2015, Самара. – С. 963-966.