

Тимофеева Л.В., Клокова Е.А.

*Белгородский государственный технологический
университет им В.Г. Шухова, г. Белгород*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это такой образ жизни, который направлен на профилактику болезней и укрепление здоровья человека. Формирование этого стиля жизни – довольно сложный систематический процесс, который включает в себя множество компонентов образа жизни современного общества и содержит основные сферы и направления жизнедеятельности людей, одним из главных в котором является развитие личностной физической культуры [1].

В последнее время стали актуальными вопросы здорового образа жизни молодежи, студентов различных вузов. Состояние здоровья молодого поколения как очень значимой демографической и социальной группы – это не только один из показателей уровня социально-экономического развития страны, но и важный индикатор будущего экономического, трудового и культурного потенциалов общества. Согласно официальной статистике, каждый год растёт число молодых людей, имеющих вредные привычки, такие как курение, наркозависимость, употребление алкоголя и др. ЗОЖ несовместим с подобными явлениями, которые ведут к постепенной деградации общества. Главным и обязательным компонентом здорового образа жизни является систематическое получение человеком физических нагрузок, в первую очередь, благодаря занятиям физической культурой и спортом [3].

Спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. Высокий идеал спорта, здоровый дух соревнований, гласность результатов, наличие условий для новых, более высоких достижений и стремления к ним молодежи делают спорт важным средством идеологического, физического и нравственного воспитания студентов. В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих

повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [4]. Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отряды студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях [6].

Регулярно занимаясь физкультурой, студенты не только укрепляют свое здоровье, но и значительно повышают эффективность учебного процесса. Интеллектуальный потенциал нашей страны полностью зависит от правильного физического воспитания молодых людей. Главной задачей высших учебных заведений становится всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей. Для вузов важной целью является приобщение студентов к регулярным занятиям спортом, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание коллективизма и целеустремленности.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности. Она служит важным аспектом становления активной жизненной позиции.

В ходе многочисленных исследований установлено, что у студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом и проявляют в них высокую активность, вырабатывается определенный режим дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных» установок, высокий жизненный тонус. Они наиболее коммуникабельны, выражают готовность и решительность к сотрудничеству, меньше боятся критики. У этих молодых людей наблюдается довольно высокая эмоциональная устойчивость, выдержка,

им в большей степени свойственен оптимизм, среди них больше решительных, настойчивых людей, умеющих повести за собой коллектив. Этим студентам в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей напряжения, постоянства, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [4].

Физическое воспитание в вузе – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [7].

Физическая культура в высшем учебном заведении выступает как средство социального становления, активного совершенствования индивидуальных, личностных и профессионально-значимых качеств будущих специалистов, как средство достижения ими физического совершенства. Именно высшим учебным заведениям принадлежит роль ключевого звена всей системы образования и воспитания в стране, интеллектуального потенциала общества [5].

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 [2].

Многие физические упражнения способствуют профилактике и лечению различных хронических расстройств внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но не в одинаковой мере. Тяжелоатлетические упражнения делают человека сильным, тренировки в беге на короткие дистанции помогают стать быстрым, применение гимнастических и акробатических упражнений влияют на развитие гибкости и ловкости.

На протяжении жизни человека происходит его физическое развитие, формирующее морфологические функциональные черты его организма и основанные на них физические качества и способности. Этому свойственны изменения трех показателей:

- 1) Показатели тела (рост, вес, осанка, объемы частей тела, величина жировых отложений и др.), характеризующих строение личности.
- 2) Базовая потребность в работе и хорошем состоянии здоровья.
- 3) Физические способности (сила, скорость, выносливость, гибкость, ловкость и др.)

Однако эти биологические показатели имеют место в культурной системе, что и означает «физическое совершенство». Удовлетворение разнообразных потребностей человека является основным значением процесса физического формирования личности. Любая физическая активность проявляется в таких разнообразных формах занятий, упражнениями, совершенствующими физическое развитие человека, его качества, спортивные навыки, а также удовлетворяющие социальные и духовные потребности личности. Здесь физическое совершенствование является социально значимой деятельностью, которая способствует прогрессу навыков и возможностей личности, как физических, так и духовных [3].

В современном обществе физкультура и спорт всегда имели высокую оценку. В период социально-демографического кризиса нашей страны проблема формирования здорового образа жизни становится все более и более актуальной. Каждому человеку следует использовать весь потенциал спорта и физкультуры на благо России, что поспособствует развитию морально и физически здоровой нации.

Как считал Петр Францевич Лесгафт, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся.

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа

жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

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 [7].

Литература:

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Васильков А.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
3. Крамской С.И. Физическая культура и спорт: учебник. М.: АСВ, 2005. – 200 с.
4. Носов В.В. Физическая культура: методические указания к теоретическому разделу для студентов 1-го курса / В.В. Носов, И.В. Переверзева. – Ульяновск, 2003. – 110 с.
5. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодёжи // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 690-692.
6. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура / Фурманов А.Г., Юспа М.Б., – Мн. Тесей, 2003. – 528 с.
7. https://revolution.allbest.ru/sport/00675236_0.html