

К ВОПРОСУ ОБ ИЗУЧЕНИИ УСТАНОВОК НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Сарварова Гузель Ринатовна

Студентка 2 курса

СФ УУНиТ

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель СФ УУНиТ

Аннотация

В статье рассматривается вопрос о формировании положительного отношения студентов вузов к здоровому образу жизни в рамках практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенчество, физическая культура, физическое развитие.

THE QUESTION OF THE STUDY OF RELATIONSHIPS TO A HEALTHY LIFESTYLE IN THE STUDENT COMMUNITY

Sarvarova Guzel Rinatovna

2nd year student

SF UUNiT

Volkova Elena Alexandrovna

Senior lecturer of SF UUNIT

Abstract

The article discusses the formation of positive attitude of university students to a healthy lifestyle through practical lessons on discipline "Physical Education".

Keywords: a healthy lifestyle, health, physical development., physical education, students

Физическая культура – часть культуры общества, являющаяся совокупностью материальных и духовных ценностей, используемая для самосовершенствования человека [1]. Это самое обширное определение соединяющее все формы и проявления физической культуры. Именно она зародилась как самый древний вид культуры. Физическая культура возникла из потребности человеческого общества передавать накопленный опыт следующим поколениям, без этого не представлялось возможным развитие и эволюция человека. Таким образом зарождается механизм воспитания, на ранних этапах развития человечества именно физическое воспитание представляется самым важным. Основным методом является физическое упражнение и его намеренное использование, что позволяет увеличить

эффективность различной деятельности человека, будь то труд или военные конфликты. Это в свою очередь являлось одним из главных факторов выживания. Таким образом мы можем понять насколько огромное значение физическая культура имела в первобытных обществах.

Сложно переоценить ее значение и сейчас, в жизни современного человека. Так как для успешного и комплексного роста личности человека, необходимо его разностороннее развитие во всех сферах жизни, в том числе и физическое развитие. Физическая культура и спорт мощные средства социализации человека, развития физических показателей, совершенствования личностных особенностей, а также сохранения и улучшения здоровья. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Важнейшая предпосылка к сохранению собственного здоровья это здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это образ жизни, рационально организованный, активный, трудовой и, одновременно с этим предотвращающий неблагоприятное воздействие среды, что позволяет сохранить психическое и физическое здоровье до старости. Физическая культура же является основой на которой и формируется здоровый образ жизни.

Большинство студентов пренебрежительно относятся к сохранению собственного здоровья, избегают физических нагрузок. Основными причинами такой ситуации являются: плохие социальные условия жизни людей, слабая теоретическая подготовленность, недостаточная техническая основа для занятий, отсутствие финансирования, пониженное внимание к физической культуре в обществе [2].

На современном этапе развития российского общества одной из приоритетных задач политики государства выступает укрепление здоровья населения, которое связано с формированием у россиян установок на здоровый образ жизни. Сведения о снижении уровня здоровья детей приведены в письме Министерства общего и профессионального образования РФ от 22.02.1999 г., где указано, что здоровыми являются лишь 5 – 25% школьников. В 1998 г. Минздравом России были признаны здоровыми в начальной школе 11 – 12% детей, в основной группе здоровья находилось 8%, в средней – 5%, при этом 79% детей имели пограничное нарушение психического здоровья [3]. Учитывая данные показатели, мы можем сделать вывод о том, что современные студенты являются теми младшими школьниками, о которых сказано выше, следовательно, они нуждаются в организации здорового образа жизни для поддержания нормального функционирования.

Ухудшение состояния здоровья подрастающего поколения связано, прежде всего с ухудшением экологической ситуации в стране и мире, с социально-экономическими

условиями жизни населения, с вредными привычками, малоподвижным образом жизни, алкоголизацией и наркотизацией населения, распространением хромосомных болезней и т. д. Существенное влияние на самочувствие студентов оказывает увеличение учебной нагрузки, изменение распорядка дня, смена социального окружения и образа жизни в целом, что может привести к раздражительности, снижению двигательной активности и умственной деятельности студентов. Важным условием поддержания физического развития обучающихся является их активность в рамках образовательного процесса, которая зачастую связана с занятиями физической культурой.

Выстраивая занятие по физической культуре в системе высшего профессионального образования, следует учитывать возрастные и анатомо-физиологические особенности студенчества. Дисциплина «Физическая культура» способствует не только повышению уровня физической подготовленности студентов, но и формированию у них установок на здоровый образ жизни, системы поведения человека, направленного на профилактику и укрепление здоровья. Здоровье людей обусловлено их активностью, соблюдением правил гигиены, правильного питания, знанием теоретических основ физического воспитания, психоэмоциональным состоянием. Здоровый образ способствует поддержанию в тоне различных структур организма, увеличению продолжительности жизни населения.

В рамках нашего исследования был проведен опрос, в котором принимали участие 80 человек (15 юношей и 65 девушек), студенты Арзамасского филиала ННГУ, цель которого заключалась в изучении отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

По результатам исследования было выявлено, что отношение к дисциплине «Физическая культура» носит положительный характер у 62,5% студентов, так как смена деятельности позитивно сказывается на умственной активности, учащимся нравятся спортивные игры; отрицательный характер – у 10%, что обусловлено их слабой физической подготовкой; нейтральный характер – 27,5%, они считают, что физические упражнения не влияют на их состояние. Среди опрошенных удовлетворены своей физической формой 58%, их устраивает собственное телосложение и физические данные; не удовлетворены – 34%, считают себя «полными» и «неуклюжими»; а для 8 % учащихся их физическая форма не имеет значения. Среди причин посещения занятий по «Физической культуре», первостепенной является обязательность данной формы занятий в вузе для 51% занимающихся; совершенствование тела и необходимость в движении важно для 34% студентов, они в большей степени заинтересованы в соблюдении здорового образа жизни; для 15% важным условием занятия физической культурой является получение

положительных эмоций. Выяснилось, что среди студентов занимаются физическими упражнениями и спортом вне вуза 58%, они посещают различные секции и фитнес – клубы; не занимаются – 42%, считают, что им достаточно занятий по физкультуре в вузе. Побуждают студентов к занятиям физической культурой одноклассники в 12%, что связано с обсуждением внешнего облика друг друга и модных тенденций; семья – в 5% случаев, зачастую родители подают личный пример детям; спортсмены и «звезды» – 7%, студенты стремятся соответствовать кумирам в их внешнем облике, внутренний интерес к физическим упражнениям присутствует у 75% учащихся, они придерживаются мнения, что человек всегда должен самосовершенствоваться и всего добиваться самостоятельно.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать вывод о необходимости целенаправленной работы по формированию установок на здоровый образ жизни у студентов, установлению положительного отношения к занятиям физической культурой, повышению активности учащихся, что является основанием для становления успешного будущего страны.

Библиографический список

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания. 1990
2. Виленский, М. Я. Физическая культура. 20162. Дубровский В. И. Спортивная физиология.
3. Письмо Министерства образования РФ «О недопустимости перегрузок обучающихся начальной школы» (22.02.99. №220/11- 12). – А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентик, В. А. Полесский и др. – М.: Медицина. – 1998. – 192 с.