

УДК 796

*Старший преподаватель
кафедры физвоспитания СФ БашГУ*

Шейко Гузель Абдулхаковна

Худайгулова А. А.

*Студентка 2-го курса факультета
башкирской тюркской филологии.*

Хусаинова Р. Р.

*Студентка 2-го курса факультета
башкирской тюркской филологии.*

*Башкирский государственный
университет (филиал)*

г. Стерлитамак

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. Становление личности, физическое и интеллектуальное развитие человека происходит в основном в студенческие годы, в связи с чем в данный период важно сформировать представление о здоровом образе жизни среди молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, студент, здоровье.

*Senior lecturer of the Department of Physical Education of the SF
BashSU*

Sheiko Guzel Abdulkhakovna

*Khudaygulova A. A. 2nd year
student of the Faculty of*

Bashkir Turkic Philology.
Khusainova R. R.
2nd year student of the Faculty of
Bashkir Turkic Philology.
Bashkir State
University (branch)
Sterlitamak city

HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT

Annotation. The formation of personality, physical and intellectual development of a person occurs mainly in the student years, and therefore it is important to form an idea of a healthy lifestyle among young people during this period.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, student, health.

Здоровье является самым важным составляющим полноценной жизни человека, а значит важно беречь его и прилагать усилия по организации здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни предполагает совокупность принципов поведения, установок и привычек, способствующих улучшению всех процессов жизнедеятельности, укреплению организма и иммунитета, повышению работоспособности и улучшению самочувствия.

Здоровый образ состоит из таких компонентов, как правильно организованный режим дня; двигательная активность; сбалансированное питание; отказ от любых вредных привычек; закаливание и психологическое здоровье. Важное место занимает социальный уровень, где формирование физической культуры как составной части общей культуры личности осуществляется в образовательных учреждениях.

В настоящее время физическая культура является неотъемлемым элементом в процессе обучения студентов. Целью физического воспитания в учебных заведениях выступает формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, трудовой, социальной и других сферах деятельности.

Стратегической задачей развития физической культуры в России на современном этапе является освоение основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Физическая подготовка способствует повышению сопротивляемости организма воздействию различных негативных факторов окружающей среды, обеспечивая необходимую энергетическую базу для поддержания профессиональной работоспособности как в процессе учебы, так и в период адаптации на начальном этапе профессиональной деятельности [3, с.57].

Студенческий возраст является заключительным этапом в становлении и формировании личности, поэтому перед учебными заведениями стоит важная задача: приобщить студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями для улучшения их подготовки к профессиональной деятельности, воспитания у них целеустремленности, стойкости, повышению их работоспособности. Регулярное занятие физической культурой является фактором, развивающим активную жизненную позицию. На ее основе социальная активность переносится на такие сферы жизнедеятельности как учебную, трудовую, социальную и другие [1, с.106].

Физическое воспитание в высшем учебном заведении представляет собой сложный педагогический процесс, целью которого выступает формирование физической культуры личности, способной самостоятельно

организовывать и вести здоровый образ жизни. Важен поиск методов организации занятий по физической культуре, которые могли бы действительно обеспечить формирование положительной направленности студентов на занятия физической культурой. Повышение интереса студентов конкретизируется в следующих задачах:

1) укрепление и сохранение здоровья и обеспечение необходимого уровня физической подготовленности с учетом будущей профессии;

2) усвоение комплекса теоретических знаний в области физической культуры, необходимых для правильного полного представления о здоровом образе жизни;

3) повышение умственной работоспособности с помощью физической культуры, снижение напряженного режима обучения;

4) активная пропаганда здорового образа жизни, как среди студентов и учащихся, так и среди населения в целом [2, с.156].

У студентов, регулярно занимающихся физической активностью, повышается работоспособность, воспитывается выдержка и стойкость, наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, появляются престижные цели, достижения которых становятся для них обязательным. Они в большей мере собраны, энергичны, коммуникабельны, успешны в работе.

В процессе физической подготовки учащихся чрезвычайно важно сформировать и развить устремления, которые побуждали бы к систематическим занятиям спортом, к достижению наибольших полезных для общества и личности результатов на этом пути.

Одна из серьезных воспитательных задач в процессе занятий физической культурой заключается в том, чтобы обеспечить освоение студентом специальных норм и правил поведения, предусматриваемых «спортивной этикой». В физкультурно-спортивной деятельности и в связи с ней проявляются и формируются многообразные этические отношения:

отношения между преподавателями и студентами, между студентами – членами одного физкультурно-спортивного коллектива и спортивными соперниками из других вузов и т.д. На этой основе осуществляется воспитание физических качеств и способностей, способностей к преодолению специфических трудностей на пути к физическому совершенствованию, сильной воли и других личностных качеств, и свойств «спортивного характера».

Таким образом, студентам необходимо приобретать знания, и умения для формирования устойчивой мотивации к здоровому и спортивному образу жизни. Необходимо активное содействие со стороны образовательных учреждений, для поддержания и развития этого интереса у студентов, разработки новых технологий, направленных на контроль и профилактику состояния здоровья у студентов.

Список использованных источников

1. Иванникова В.И. Физическая культура, как средство формирования здорового образа жизни у студентов // Педагогическая теория и практика: сохраняя прошлое, создаем будущее. Материалы Российской научно-практической конференции. 2018. С. 106-110.

2. Качанова Е.Е. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов и студентов-инвалидов // Молодежь и XXI век - 2021. Материалы XI Международной молодежной научной конференции, в 6-х томах. Курск, 2021. С. 156-158.

3. Пузанова Д.В., Кандрушина У.В., Курочкина Н.Е. Основы здорового образа жизни студента // Вестник науки. 2018. Т. 1. № 9 (9). С. 57-58.