

## **Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов**

*Ганиева Маргарита Владимировна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни. Методом исследования стал опрос для студентов, в котором приняло участие 40 человек, им были заданы вопросы, связанные со здоровьем. По полученным ответам можно сделать определенные выводы, что у каждого обучающегося есть свои методы и подходы к правильному образу жизни и здоровью.

**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; спорт; студенты; физическая культура.

### **Physical culture as a means of forming a healthy lifestyle of students**

*Ganieva Margarita Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

This article discusses the concept of students' health, its components, the features of a healthy lifestyle of modern students and the role of physical education in the process of forming a healthy lifestyle. The research method was a survey for students, in which 40 people took part, they were asked questions related to health. Based on the answers received, we can draw certain conclusions that each student has his own methods and approaches to a proper lifestyle and health.

**Keywords:** health; healthy lifestyle; sport; students; physical culture.

Целью работы считается обсуждение физиологической культуры в развитии здорового образа жизни.

Здоровье человека – это главный фактор составляющий образ жизни человека. «В здоровом теле – здоровый дух» - эта фраза говорит о том, что здоровье человека включает себя не только физический, но и психический, социальный и личный порядок. Психическое здоровье – это главный социальный фактор, благодаря которому человек формирует свою личность. Исходя из этого человек будучи в социуме способен добиться больших результатов. Сегодня крайне важно для студентов поддерживать здоровый

образ жизни, ведь он гарантирует успешность не только в обучении, но и в социализации.

В результате опроса, проведенного внутри учебных заведений, в котором приняли участие 40 человек (рис. 1), для 50% студентов основной составляющей крепкого здоровья является спорт, для 35% здоровье проявляется в полноценной жизни, 15% расценивают, что здоровье – дано людям от рождения, у кого-то оно есть, а у кого-то его нет.

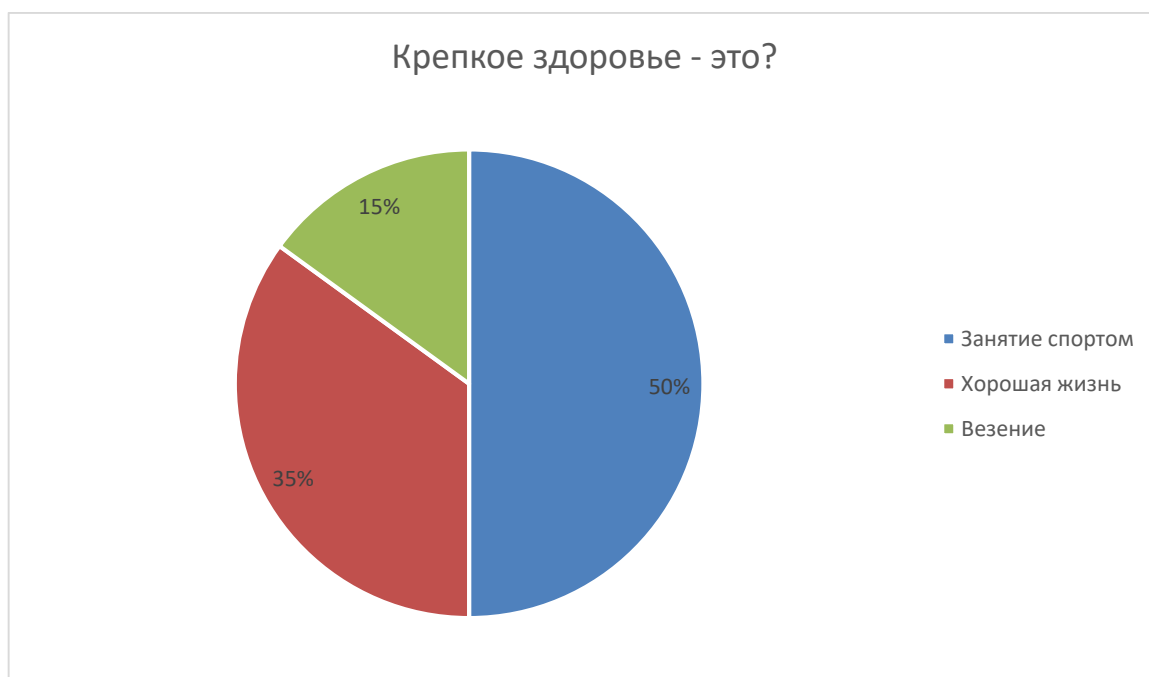


Рис.1 Статистика «Крепкое здоровье – это?»

Им же был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» (рис. 2). В результате 40% опрошенных студентов считают, что необходимо заниматься спортом, 60% - считают, что нужно избавиться от вредных привычек.



Рис. 2 Статистика «Что нужно делать студенту, чтобы быть здоровым?»

Здоровый образ жизни студентов - это совокупность полезных привычек и активного образа жизни, а также укрепления и формирования здоровья в повседневной жизни. Он включает в себя факторы, обеспечивающие развитие, хорошую работоспособность человека. Практические действия, направленные на укрепление организма, поддерживающие общее состояние человека являются главным фактором в жизни каждого из нас. [2, С.15]. Формирование здорового образа жизни – процесс, занимающий большую часть жизни студента, он начинается ещё с подросткового возраста, в следствии закрепляется в виде полезных привычек.

К ним относятся:

- организованный режим дня;

- постоянная активность в течение дня, такая как ходьба, утренняя зарядка, занятие спортом;

- правильно выстроенное питание;

- отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическая культура в вузе - это педагогический процесс, целью которого является привить студенту самостоятельный здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов укреплять свое здоровье, физическую подготовку, развивать и совершенствовать жизненно важные навыки. [3].

Важнейшей задачей перед вузами является совершенствование физических и творческих способностей. Не простая задача стоит перед преподавателями, ведь к каждому студенту требуется индивидуальный подход. Физические нагрузки, такие как спортивная ходьба и обычная зарядка, способствуют улучшению работоспособности организма, воспитывают выносливость, стойкость, возможность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что типично для здорового

человека. Целью физической культуры и спорта в вузе для поддержания здорового образа жизни студента могут быть такие виды физических занятий:

- Посещение занятий по физической культуре;
  - Подготовка и сдача нормативов;
  - Индивидуальная физическая подготовка;
  - Участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.).
  - Плавание и закаливание холодной водой;
- Регулярное занятие физической культурой является основным фактором при формировании личности.

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 [5].

В заключении проделанной работы и придя к определенному выводу можно сказать, что физическая культура является средством формирования здорового образа жизни студента. Развитие физической культуры должно занимать отдельную часть внутри каждого вуза. Приобщая студентов к ежедневным занятиям и поддержанию здорового образа жизни с уверенностью можно сказать, что это приведет к формированию здорового общества нашей страны.

### **Библиографический список**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2012. 158 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
3. Белова Н.И., Бурцев С.П., Воробцова Е.А., Мартыненко А.В. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15.
4. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровье сберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011г. С. 28-32.
5. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. 2011. №2 С.8-12
6. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень. М., 1990.