

Привлечение студентов к тематике здорового образа жизни через занятия физической культурой в учебном заведении

Тартаковский Денис Вадимович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью статьи является повышение эффективности физического воспитания и здоровья студентов, а также формирование у них устойчивых навыков и привычек здорового образа жизни. В статье рассматривается проблема привлечения студентов к тематике здорового образа жизни через занятия физической культурой в учебном заведении. В данной работе проанализированы современные подходы к физическому воспитанию и здоровью молодежи, а также выявляет факторы, препятствующие активному участию студентов в физической культуре. На основе проведенного исследования, предлагается комплекс мер по повышению интереса студентов к физической культуре и здоровому образу жизни. Среди них: создание интерактивных программ и курсов по физической культуре, проведение мероприятий и конкурсов, направленных на пропаганду здорового образа жизни, а также сотрудничество с фитнес-центрами и тренерами для организации дополнительных занятий и тренировок.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, физическое воспитание, здоровый образ жизни, интерактивные программы, мероприятия, сотрудничество.

Involvement of students in the topic of healthy lifestyles through physical education in the educational institution

Tartakovski Denis Vadimovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University student

Abstract

The aim of the article is to improve the effectiveness of physical education and health of students, as well as the formation of sustainable skills and habits of a healthy lifestyle. The article deals with the problem of involving students in the topic of healthy lifestyle through physical education in an educational institution. This paper analyzes modern approaches to physical education and health of young people, and identifies the factors that hinder the active participation of students in physical culture. Based on the conducted research, a set of measures to increase students' interest in physical education and healthy lifestyle is proposed. Among them: creating interactive programs and courses on physical culture, holding events

and contests aimed at promoting a healthy lifestyle, as well as cooperation with fitness centers and coaches to organize additional classes and training.

Keywords: physical education, health, students, physical education, healthy lifestyle, interactive programs, activities, cooperation.

1 Введение

1.1 Актуальность

В современном мире здоровье и физическая форма являются важными аспектами жизни человека. Однако, многие люди, особенно молодежь, не уделяют достаточного внимания своему здоровью и физической подготовке. Одним из способов решения этой проблемы является привлечение студентов к тематике здорового образа жизни через занятия физической культурой в учебном заведении. В этой статье мы рассматриваем подходы к физическому воспитанию и здоровью молодежи, выявляем факторы, препятствующие активному участию студентов в физической культуре, и предлагаем комплекс мер по повышению интереса студентов к физической культуре и здоровому образу жизни.

1.2 Обзор исследований

В исследовании физической культуры и спорта, проведенном А.В.Жуковой, рассматриваются теоретические основы и практическое применение в этой области [1]. Е.В. Кузнецова в своем исследовании подходит к физической культуре и здоровью с точки зрения современных подходов, а В.И. Козлова фокусируется на методике преподавания физической культуры в высшей школе [2, 3]. А. В Кудрявцева в своем исследовании рассматривает современные технологии спортивной тренировки [4]. Статья [5] рассказывает о важности здорового образа жизни для студентов средствами физической культуры. Рассматриваются способы и средства поддержания здоровья с помощью физической культуры. Раскрывается роль физической культуры, в поддержании, укреплении и развитии психофизического здоровья. Все эти исследования вносят ценный вклад в развитие физической культуры и спорта, предоставляя теоретические и практические рекомендации по улучшению физической подготовки и здоровья людей.

1.3 Цель исследования

Целью исследования является выявление факторов, препятствующих активному участию студентов в физической культуре

2. Материалы и методы

В данном исследовании используются труды современным авторов и аналитическая оценка этих трудов.

3. Результаты

Физическая культура и спорт являются важнейшими факторами социально-экономического развития страны, формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и повышения качества жизни населения. Они способствуют воспитанию гражданственности, патриотизма, морально-волевых качеств, развитию творческого потенциала личности.

В различных странах и образовательных системах существуют разные подходы к физическому воспитанию и здоровью молодежи. Одним из распространенных подходов является традиционный подход, который фокусируется на физической подготовке и развитии навыков в конкретных видах спорта. Другим подходом является подход, основанный на здоровье, который фокусируется на развитии навыков и привычек здорового образа жизни, таких как регулярные физические упражнения, правильное питание, и отказ от вредных привычек.

Для того, чтобы эффективно привлекать студентов к физической культуре и здоровому образу жизни, необходимо выявить факторы, препятствующие их активному участию. Одним из таких факторов является недостаток времени. Многие студенты испытывают стресс и недостаток времени из-за учебной нагрузки, работы, и других обязательств. Другим фактором является недостаток мотивации. Многие студенты не видят смысла в занятиях физической культурой, или не имеют достаточной мотивации для регулярных тренировок. Кроме того, существуют факторы, связанные с инфраструктурой и доступностью спортивных сооружений и оборудования.

Комплекс мер по повышению интереса студентов к физической культуре и здоровому образу жизни

Преподавание физической культуры в высшей школе имеет ряд особенностей, обусловленных спецификой обучения и воспитания студентов. Важнейшей задачей преподавателя физической культуры является формирование у студентов навыков и умений, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, а также развития физических и морально-волевых качеств. Для достижения этой цели необходимо использовать современные методики преподавания, сочетающие теоретические и практические занятия, а также индивидуальный подход к каждому студенту.

Для эффективного привлечения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни, необходимо использовать комплексный подход, который включает в себя различные меры и стратегии. Одной из таких мер является создание интерактивных программ и курсов по физической культуре, которые будут отвечать интересам и потребностям студентов. Эти программы и курсы могут включать в себя различные виды физических упражнений, такие как йога, пилатес, танцы, и другие. Кроме того, в этих программах и курсах можно предусмотреть элементы игрового процесса, конкурсы, и награды, для повышения мотивации студентов.

Другой важной мерой является проведение мероприятий и конкурсов, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Эти мероприятия

могут включать в себя лекции, семинары, и мастер-классы по здоровому питанию, отказу от вредных привычек, и другим аспектам здорового образа жизни. Кроме того, можно проводить конкурсы и соревнования, в которых студенты будут соревноваться в различных видах физических упражнений, и получать награды и призы.

Еще одной важной мерой является сотрудничество с фитнес-клубами и тренерами для организации дополнительных занятий и тренировок. Это позволяет студентам получить доступ к более широкому спектру физических упражнений и оборудования, а также получить профессиональные консультации и поддержку от тренеров.

Привлечение студентов к тематике здорового образа жизни через занятия физической культурой в учебном заведении является важным и перспективным направлением в современном образовании. Для эффективного решения этой задачи, необходимо использовать комплексный подход, который включает в себя создание интерактивных программ и курсов, проведение мероприятий и конкурсов, а также сотрудничество с фитнес-центрами и тренерами. Это позволит повысить интерес студентов к физической культуре и здоровому образу жизни, а также формировать у них устойчивые навыки и привычки здорового образа жизни.

Физическая активность является одним из важнейших факторов здоровья человека. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, укреплению мышц и костей, нормализации веса, снижению риска развития хронических заболеваний, повышению умственных способностей и улучшению настроения. При этом важно помнить, что физические нагрузки должны быть дозированными и соответствовать индивидуальным особенностям человека.

Привитие здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи в университете требует комплексного подхода, который включает в себя различные стратегии и методы. Ниже приведены некоторые из них:

1. Просвещение и образование: Один из самых эффективных способов привить ЗОЖ молодежи - это предоставить им информацию и знания о том, как вести здоровый образ жизни. Это может быть сделано путем проведения лекций, семинаров, и мастер-классов по здоровому питанию, физической культуре, отказу от вредных привычек, и другим аспектам ЗОЖ. Кроме того, университеты могут включить курсы по ЗОЖ в свои образовательные программы, чтобы студенты могли получать систематические знания и навыки в этой области.

2. Создание благоприятной среды: Для того, чтобы молодежь могла вести здоровый образ жизни, необходимо создать благоприятную среду, которая способствует этому. Это может быть сделано путем предоставления доступа к здоровой пище в столовых и кафетериях, организации спортивных сооружений и оборудования, и создания безопасных и комфортных пространств для отдыха и активного досуга. Кроме того, университеты могут разработать и внедрить политики и правила, которые способствуют ЗОЖ,

такие как запрет на курение и употребление алкоголя на территории университета.

3. Мотивация и поддержка: Для того, чтобы молодежь могла вести здоровый образ жизни, необходимо мотивировать и поддерживать ее в этом. Это может быть сделано путем проведения конкурсов и соревнований, в которых студенты будут соревноваться в различных видах физических упражнений, и получать награды и призы. Кроме того, университеты могут предоставить студентам доступ к профессиональным консультациям и поддержке в области питания, физической культуре, и психологического здоровья.

4. Вовлечение и участие: Для того, чтобы молодежь могла вести здоровый образ жизни, необходимо вовлекать ее и поощрять участие в этом процессе. Это может быть сделано путем создания студенческих клубов и организаций, которые занимаются пропагандой ЗОЖ, и предоставления им возможности участвовать в различных мероприятиях и проектах в этой области. Кроме того, университеты могут предоставить студентам возможность пройти стажировку или практику в организациях, которые занимаются пропагандой ЗОЖ, чтобы они могли получить практические навыки и опыт в этой области.

Книга "Спортивная тренировка: современные технологии" под редакцией А.В. Кудрявцева [4] посвящена вопросам современных технологий в спортивной тренировке. Кудрявцев А.В. подчеркивал: "Современные технологии в спортивной тренировке позволяют значительно улучшить эффективность подготовки спортсменов. Они включают в себя использование специального оборудования, применение компьютерных программ, мониторинг физиологических показателей и др. При этом важно помнить, что использование технологий не должно заменять собой традиционные методы тренировки, а лишь дополнять их и повышать их эффективность." [4, С. 10].

Привитие ЗОЖ молодежи в университете требует комплексного подхода, который включает в себя просвещение и образование, создание благоприятной среды, мотивацию и поддержку, а также вовлечение и участие. Эти стратегии и методы могут помочь молодежи приобрести навыки и привычки ЗОЖ, которые будут способствовать их здоровью и благополучию на протяжении всей жизни.

Библиографический список

1. Жукова А.В. Физическая культура и спорт: теория и практика. М.: Юрайт, 2020. 220 с.
2. Кузнецова Е.В. Физическая культура и здоровье: современные подходы. М.: Инфра-М, 2020. 240 с.
3. Козлова В.И. Методика преподавания физической культуры в высшей школе. М.: Академия, 2021. 300 с.
4. Кудрявцева А.В. Спортивная тренировка: современные технологии / под

- ред. А.В. Кудрявцева. М.: Медицина, 2020. 280 с.
5. Коротина У. О. Здоровый образ жизни для студента средствами физической культуры // Инновации. Наука. Образование. 2023. № 81. С. 136-138. <https://elibrary.ru/item.asp?id=54624991> (дата обращения 05.06.2024)
 6. Ерохина О. А. Развитие силы у студентов на самостоятельных занятиях физической культурой и спортом для сдачи норм ГТО // Вестник ВИЭПП. С. 14. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47926405> (дата обращения 05.06.2024)
 7. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. 2011. №. 2. С. 212-217. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50105229> (дата обращения 05.06.2024)
 8. Малиновская Н. В., Архипова Ю. А., Онучин Л. А. Особенности организации и формы проведения спортивно-массовых мероприятий в вузе // Физическая культура-основа здоровья молодежи. 2022. С. 87-88. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48192749> (дата обращения 05.06.2024)