

**Пермяков О. М.**  
*Российский государственный  
профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*  
*oleg\_magic@mail.ru*

## **ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена роль здорового образа жизни у студентов, необходимость его формирования, выявлены теоретические подходы к проблеме формирования здорового образа жизни студентов.

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

**Permyakov O. M.**  
*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*  
*oleg\_magic@mail.ru*

## **PROBLEM FORMATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

**Abstract.** In this article the role of a healthy lifestyle at students, need of his formation is considered, theoretical approaches to a problem of formation of a healthy lifestyle of students are revealed.

**Keywords:** students, health, healthy lifestyle, physical culture.

В связи с ухудшением общего уровня здоровья населения, современный человек все больше осознает то, что необходимо соблюдать правила здорового образа жизни, личной активности в повышение уровня здоровья и его сохранения. Привычки и обычаи, которые сложились прошлыми поколениями, не соответствуют требованиям современного общества, что усугубляется серьезным обострением проблем социального характера в России, недостаточным вниманием к проблемам развития системы образования. Состояние здоровья учащейся молодежи в Российской Федерации вызывает обоснованную тревогу у работников образования, здравоохранения и общества в целом.

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Главными слагаемыми физического состояния и здоровья молодых людей являются физическая подготовка и двигательная активность, обладающие высоким потенциалом оздоровления человека. В системе физического воспитания успешность здоровьесберегающей деятельности, в значительной степени, определяется адекватностью организационно-педагогических условий реализации воспитательно-образовательного процесса, задачам повышения физического воспитания, развития личности и формирования его здоровьесберегающих компетенций [4].

Обучающиеся высших учебных заведений составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным образом жизни, возрастом и специфическими условиями обучения. Бесспорно, обучение в вузах следует отнести к категории специфического умственного труда, то есть труда, требующего непрерывного, длительного активного напряжения эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других функций. Здоровье студента является существенным критерием учебы в вузе.

Вне зависимости от профессионального выбора учащегося, проблема состояния здоровья современного человека обуславливает необходимость включения молодых людей в решение вопросов, связанных с укреплением и сохранением здоровья. На пути к самосовершенствованию, важным слагаемым является осмысленная студентом потребность в непрерывных занятиях физической культурой не только на занятиях в вузе, но и самостоятельно [3].

Формирование здорового образа жизни учащихся вуза необходимо для того, чтобы будущие специалисты еще в студенческие годы пришли к осознанию значимости регулярных занятий физической культурой и спортом, соблюдали гигиену, стали не только специалистами в своей области знаний, но и обладали навыком о восстановление организма после тяжелой физической и умственной работы.

Знания теории физической культуры позволяют студентам осознать здоровье как реальное психическое или функциональное состояние различных органов и систем организма, уровень развития физических качеств, на которое можно воздействовать. Но всё же, сложившаяся система преподавания дисциплины «Физическая культура» не способствует соблюдению студентами норм здорового образа жизни. Фактически, большинство учащихся вуза знают, что курить, принимать алкоголь и употреблять наркотики очень вредно, но большинство из них подвержены вредным привычкам. Никто не отрицает, что надо закаляться, двигаться, но большая часть студентов ведут малоподвижный образ жизни.

Трудности современной жизни оставляют мало места для положительных эмоций, а, следовательно, чтобы удовлетворить потребности в положительных эмоциях, студенты пытаются их получить посредством искусственных стимуляторов (табак, алкоголь, наркотики и др.), наносящих огромный вред здоровью организма человека.

Одной из причин несформированной потребности студента вуза в здоровом образе жизни, является то, что педагогическая теория не дает достаточного представления о специфике, структуре и сущности здорового образа жизни учащегося, в полной мере не раскрывает возможности образовательного процесса вуза по формированию потребности студентов вуза в здоровом образе жизни. Вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно использовать различные формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, является особенно важным. Необходимо, с одной стороны, создать условия, при которых студенты повышают и развивают уровень физического развития и двигательные качества, а с другой, приобретают навыки к здоровому образу жизни, и получают знания об основных понятиях физической культуры в широком понимании.

Начало формирования здорового образа жизни начинается еще в детском возрасте, а в школьные и студенческие годы актуализируется осознание того, что при соблюдении принципов здорового образа жизни будет легче себя реализовать в повседневной жизни.

Процесс формирования у учащихся здорового образа жизни включает в себе три ведущих компонента: информационно-пропагандистский, мотивационный и деятельностный [2].

Информационно-пропагандистский компонент формирования здорового образа жизни студентов включает: систему знаний и представлений о формах, способах, методах сохранения и укрепления здоровья.

Мотивационный компонент включает в себя: осознание необходимости ведения здорового образа жизни, желание заниматься физической культурой и спортом, интерес к занятиям физической культурой, устойчивую потребность в ведении здорового образа жизни.

Деятельностный компонент формирования здорового образа жизни студентов предполагает участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях; активные занятия спортом по интересам; активный отдых с учетом состояния здоровья и уровнем физического развития студентов; участие в оздоровительных мероприятиях.

Выделенные компоненты процесса формирования здорового образа жизни студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены [1].

Таким образом, здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья.

Формируя здоровый образ жизни студентов, необходимо добиваться осознанного, активного отношения студентов к своему здоровью, чему способствует физического воспитание.

#### Список литературы

1. *Жарова А.В.* Формирование здоровья студентов вузов: монография. Красноярск: Сиб.РГУ, 2013. – 45 с.
2. *Ковтун, Л. О.* Формирование потребности будущего педагога к обеспечению социальной безопасности /Л. О. Ковтун // Вестник КемГУ. – 2013. – № 3(55). – Т. 1. – С. 84 – 90.
3. *Ле-ван Т. Н.* Формирование здоровья детей и молодежи с позиций педагогики / Т. Н. Ле-ван // Формирование здоровья детей и подростков в системе непрерывного образования: коллективная научная монография; под ред. Т. Н. Ле-ван. – Новосибирск: СибАК, 2013. – С. 8–26.
4. *Третьякова Н. В.* Формирование готовности обучающихся образовательных учреждений к здоровотворческой деятельности / Н. В. Третьякова; под науч. ред. В. А. Федорова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. – 163 с.

УДК 612.01

**Полявина О. В., Семенова О. В**

*Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Нижний Тагил  
polyavnt@rambler.ru*

## СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВЫХ И ПОСЛЕДНИХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ

**Аннотация:** В статье представлены данные о морфофункциональном состоянии студентов первых и выпускных курсов трех факультетов Нижнетагильского государственного социально-педагогического института. Выявленные морфофункциональные изменения у студентов могут свидетельствовать о серьезных изменениях в состоянии их здоровья. В первую очередь, это находит отражение в функциональных отклонениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

**Ключевые слова:** соматометрические показатели, морфофункциональное состояние, здоровье, студенты.