

делает позвоночник и грудную клетку студентов меньше подвижными частями тела, что приводит к снижению гибкости позвоночника и других функциональных нарушений.

## **INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON MENTAL CAPACITY OF STUDENTS**

*Pakhomov V. I., senior lecturer,  
Ivakhin V.A., senior lecturer,  
Vorobeva Y. O., lecturer,  
National Aviation University,  
Kiev, Ukraine*

**УДК 613**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

*Пермяков О.М.*

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* В данной статье рассмотрено понятие «потребность», выявлены теоретические подходы к проблеме формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, потребность в здоровом образе жизни, физическая культура.

*Annotation.* This article discusses the concept of "need", revealed theoretical approaches to the problem of the formation of the university students' needs in a healthy lifestyle.

*Keywords:* students, health, the need for a healthy lifestyle, physical culture.

В связи со снижением общего уровня здоровья населения, современный человек все больше осознает потребность в здоровом образе жизни, личной активности в повышение уровня здоровья и его сохранения. В то же время сложившиеся обычаи и привычки, выработанные предыдущими поколениями, не соответствуют современным требованиям общества, что усугубляется крайним обострением социальных проблем 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.

По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Важнейшими слагаемыми здоровья и физического потенциала молодых людей являются двигательная активность и физическое воспитание, обладающие высоким потенциалом оздоровления человека. Успешность здоровьесберегающей деятельности в системе физического воспитания в значительной степени определяется адекватностью организационно-педагогических условий реализации воспитательно-образовательного процесса задачам повышения физического воспитания, развития личности и формирования его здоровьесберегающих компетенций. [5]

Студенты высших учебных заведений составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, специфическими условиями обучения и образом жизни. Несомненно, обучение в вузах следует отнести к категории специфического умственного труда, то есть труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других функций. Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием учебы в вузе.

Проблема состояния здоровья современного человека обуславливает необходимость включения молодых людей в решение вопросов, связанных с укреплением и сохранением здоровья, вне зависимости от их профессионального выбора. Система высшего образования направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Это касается и аспектов физического воспитания. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни. [4]

Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни необходимо для того, чтобы будущий специалист еще в студенческие годы пришел к осознанию значимости регулярных занятий физической культурой и спортом, стал не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал умениями и навыками восстановления организма после напряженной 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. Однако, сложившаяся система преподавания дисциплины «Физическая культура» не способствует соблюдению студентами норм здорового образа жизни. Действительно, большинство студентов знают, что курить, принимать алкоголь и употреблять наркотики вредно, но очень многие из них подвержены вредным привычкам. Никто не спорит с тем, что надо двигаться, закаляться, но большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни. Также главным фактор поддержание здоровья в благоприятном состоянии является соблюдение режима питания. Неправильное, нерациональное питание приводит к увеличению числа студентов с избыточным весом и всеми вытекающими последствиями. Трудности современной жизни оставляют мало места для положительных эмоций, а следовательно, чтобы удовлетворить потребности в положительных эмоциях, студенты пытаются их получить посредством искусственных стимуляторов (алкоголь, табак, наркотики и др.), наносящих вред здоровью организма человека. [3]

Причиной несформированной потребности студента вуза в здоровом образе жизни, является то, что педагогическая теория не дает достаточного представления о сущности, структуре и специфике здорового образа жизни студентов, не раскрывает в полной мере возможности воспитательно-образовательного процесса вуза по формированию потребности студентов вуза в здоровом образе жизни. Вопрос о том, как научить студентов постоянно забо-

титься о своем здоровье, заинтересовать их регулярно использовать различные методы и формы физического воспитания в повседневной жизни, является значимым. Необходимо, с одной стороны, создать условия, при которых студенты приобретают знания об основных понятиях физической культуры в широком понимании, приобретают навыки к здоровому образу жизни, с другой, они повышают и развивают двигательные качества и уровень физического развития студентов.

Однако, чтобы сформировать потребность студентов вуза в здоровом образе жизни, необходимо определить само понятие «потребность» и выявить теоретические подходы к рассматриваемому процессу.

Потребность — состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности. [1]

Потребность в здоровом образе жизни – это главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Она имеет широкий спектр:

- потребность в движениях и физических нагрузках;
- потребность в играх, развлечениях, отдыхе, общении;
- потребность в самоутверждении, укреплении позиции своего Я;
- потребность в эстетическом наслаждении, улучшение качества физкультурно-спортивных занятий.

Формирование потребности в здоровом образе жизни начинается в детстве, а в школьные и студенческие годы актуализируется потребность в формировании здорового образа жизни и позволяет активно реализовываться в повседневной жизни.

Процесс формирования потребности студентов в здоровом образе жизни включает три ведущих компонента: информационно-пропагандистский, мотивационно-потребностный и деятельностный. [3]

Информационно-пропагандистский компонент формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни включает: систему знаний и представлений о способах, формах, методах сохранения и укрепления здоровья.

Мотивационно-потребностный 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 потребности студентов вуза в здоровом образе жизни предполагает участие студентов 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 потребности студентов в здоровом образе жизни взаимосвязаны и взаимообусловлены.[2]

Таким образом, формируя потребность студентов вуза в здоровом образе жизни, необходимо добиваться осознанного, активного отношения студентов к своему здоровью, чему способствует физическое воспитание.

Потребность студентов вуза в здоровом образе жизни необходимо формировать в неразрывном единстве системы воспитания в целом, во взаимосвязи компонентов целостной структуры личности, в полном соответствии с ее реальными возможностями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Беляев, И. А.* Способности и потребности как континуум системных свойств человеческой целостности // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2012. — № 1 (95), январь. — С. 9-13.
2. *Кириченко, В. В.* Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе / В. В. Кириченко // Вестник КемГУ. — 2013. — Вып. 3(55). — Т. 1. — С. 75 – 79.
3. *Ковтун, Л. О.* Формирование потребности будущего педагога к обеспечению социальной безопасности /Л. О. Ковтун // Вестник КемГУ. — 2013. — № 3(55). — Т. 1. — С. 84 – 90.
4. *Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование: учебно-методический комплекс. Книга III. Адаптация и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / ред. колл.: Е. Л. Руднева [и др.]; отв. ред. Э. М. Казин. — Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2013. — 627 с.*
5. *Оптимизация двигательной активности школьников в системе непрерывного физического воспитания: анализ регионального опыта / В. В. Кириченко [и др.] // Вестник КемГУ. — 2013. — Вып. 3(55). — Т. 1. — С. 80 – 84.*

#### THE LITERATURE

1. *Belyaev I.A.* abilities and needs as a continuum of the system properties of human integrity // Bulletin of the Orenburg State University. - 2012. - № 1 (95), January. - P. 9-13.
2. *Kirichenko, V.V.* Optimization of health-maintenance training process in junior sports school / VV Kirichenko // Vestnik of Kemerovo State University. - 2013. - Vol. 3 (55). - T. 1. - P. 75 - 79.
3. *Kovtun, L.A.* Formation of the future teacher needs to ensure social security / L. A. Kovtun // Vestnik of Kemerovo State University. - 2013. - № 3 (55). - T. 1. - P. 84 - 90.
4. *Developmental Biology. Adaptation. Health. Education: methodical complex. Book III. Adaptation and health of students: teaching manual / Ed. Call .: EL Rudnev [et al.]; holes. Ed. EM Kazin. - Kemerovo Publishing House KRIPKiPRO, 2013. - 627 p.*
5. *Optimizing the motor activity of schoolchildren in lifelong physical education: an analysis of regional experience / VV Kirichenko [et al.] // Vestnik of Kemerovo State University. - 2013. - Vol. 3 (55). - T. 1. - P. 80 - 84.*

#### FORMATION NEEDS STUDENTS IN A HEALTHY LIFESTYLE IN THEIR TRAINING PROCESS IN HIGH SCHOOL

*Permyakov O.M.*  
*The Russian State Professional-Pedagogical University*  
*Ekaterinburg, Russia*