

неделе.

Исследование в целом показало, что большее внимание своему образу жизни оказывают сотрудники женского пола и те, чей возраст превышает тридцатилетний рубеж.

Таким образом, основными факторами, влияющими на образ жизни сотрудников университета по уровню «статистического веса» являются психоэмоциональные стрессы, низкая физическая активность и нерациональность питания.

В этой связи сотрудникам рекомендовано обратить внимание на данные факторы. Для снижения влияния первого фактора – психоэмоциональные стрессы – сотрудникам предложены методики для преодоления стресса (аутогенная гимнастика, точечный массаж, дыхательная гимнастика и т.п. Для преодоления второго фактора – гиподинамии – в университете созданы соответствующие условия: еженедельно для желающих сотрудников проводится оздоровительная гимнастика, организованы занятия йогой. И преодоление третьего фактора – не рациональное питание – также, вполне возможно воспользовавшись услугами столовой университета, тем самым исключив питание «в сухомятку».

Библиографический список:

1. Лисицын Ю. П. Концепция факторов риска и образа жизни / Ю. П. Лисицын // Здоровоохранение РФ. 1998. № 3. С. 49–52.

2. Третьякова Н. В. К вопросу о выявлении факторов риска для здоровья детей и подростков в общеобразовательных учреждениях / Н. В. Третьякова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2012. № 3(85). С. 172–177.

Топчиева А.А.

Национальный университет пищевых технологий
г. Киев, Украина

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В работе актуализируется проблема формирования здоровья студентов. Рассматривается процесс занятий физическим воспитанием в аспекте поддержания минимальной степени физической активности, необходимой для нормального функционирования молодого организма.

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, физическое вос-

питание, студент, образ жизни.

Современные тенденции развития современного общества выдвигают комплекс требований к подготовке профессионалов, развитию интеллектуального, морального, творческого потенциала студенческой молодежи. Реализация поставленных задач возможно исключительно при условии внимательного отношения к состоянию здоровья каждого студента, степени его физического развития, состояния его физической подготовленности. К сожалению, современные статистические данные констатируют катастрофический спад физического тонуса организма студентов, что негативно отражается на качестве усвоения знаний, физической, психологической и эмоциональной выносливости. Не последнюю роль в этом процессе имеют негативные причины, ухудшающие здоровье студенческой молодежи, а именно: лишний вес, вредные привычки, ненормированный режим дня, несбалансированное питание, стрессы, не лучшая экологическая ситуация, загрязнение окружающей среды. В связи с этим особую значимость приобретают вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов, развитие моторных и вегетативных функций организма, поддержка оптимальной физической активности, недостаток которой вызывает существенные изменения психофизиологических функций молодого организма. Формирование здоровья студентов, по мнению Б.Шиян, намного эффективнее и экономически целесообразнее, чем постоянное увеличение расходов на лечение последствий нездорового образа жизни, которое не обеспечивает желаемого результата [3].

Современная наука рассматривает здоровье личности как сложный феномен глобального значения, который содержит философский, социальный, экономический, биологический, медицинский аспекты и выступает как индивидуальная и общественная ценность, явление системного характера, динамическое, постоянно взаимодействующее с окружающей средой, которая, в свою очередь, постоянно меняется.

Физическое воспитание – органичная часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, одна из сфер деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала студентов. Вместе с тем это и специфический деятельностный процесс, средство и способ физического совершенствования личности каждого студента.

Результатом данной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. В данном контексте физическое воспитание следует рассматривать как особый вид деятельности, результаты которой взаимопользны как для общества так и для личности студента. В жизни студенческой молодежи, физическое воспи-

тание имеет воспитательное, образовательное, оздоровительное значение, способствует формированию здорового образа жизни, активного отдыха, что по мнению А. Жеребцова создает условия для возникновения физкультурного движения - совместной деятельности студентов по использованию, распространению и приумножению ценностей физического воспитания [2].

Фактором формирования здоровья студентов являются регулярные занятия физической культурой, которые помогут восстановлению и укреплению здоровья студентов, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физического воспитания, мы солидарны с данным тезисом А. Жеребцова, поскольку формирование здоровья это процесс удовлетворения естественных потребностей личности студента в двигательной активности и обеспечения необходимой в жизни физической деятельности [2].

Необходимо отметить, что недостаток физической деятельности, минимизация энергозатрат способствует ухудшению жизнеобеспечивающих систем организма студентов (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.) и организма в целом, снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. Вместе с тем, чрезмерная активизация физической деятельности, чрезмерные нагрузки на организм могут нанести непоправимый вред и выбор степени физических нагрузок на организм студентов должен быть сугубо индивидуальным.

Таким образом, физическое воспитание, как процесс сохранения и укрепления здоровья должно стать нормой жизни каждого студента, одним из основных векторов жизнедеятельности во время обучения в ВУЗе и неотъемлемой частью жизни каждого молодого человека [3].

Библиографический список:

1. Волков В. Взаїмозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 41 – 47.
2. Жеребцов А.В. Физкультура и труд / А.В. Жеребцов. – М., 1986.
3. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. Часть 1 / Б.М. Шиян.-Тернополь: Учебная книга-Богдан, 2006. – 200-272 с.