УДК 378.24

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

***Анна Самофеева**, студент*
***Гурьев Сергей Владимирович,***
*кандидат педагогических наук, доцент*
*Российский государственный профессионально-педагогический университет*
*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано, прежде всего, с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На данный момент здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Также опасение вызывает низкий уровень двигательной активности молодежи. А как известно, в совокупности условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, физическая культура

*Abstract*. The student is a social group that has always been the object of special attention. Over the last decade there has been a deterioration in young people's health and their physical fitness. This is due primarily to the underestimation of Wellness and educational activities taking place in society. At the moment the health of the nation causes concern in connection with the increase in the number of consumers of alcohol, tobacco, drugs. Also of concern is the low level of physical activity of youth. And as you know, the conditions defining the level of health of modern students, is paramount to their healthy lifestyle.

*Key words*: students, health, physical culture

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано, прежде всего, с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На данный момент здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Также опасение вызывает низкий уровень двигательной активности молодежи. А как известно, в совокупности условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части проблемы введения здорового образа жизни, с каждым годом усиливается. Это связано с тем, что сегодняшнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным требованиям современного общества и потребностям его социально-экономического развития.

На фоне сложившейся ситуации мы решили провести исследование в своем университете и узнать, как студенты РГППУ относятся к здоровому образу жизни, и считают ли они занятия физкультурой способом формирования ЗОЖ.

Цель нашего исследования: рассмотрение физической культуры как одного из способов формирования здорового образа жизни студентов РГППУ.

Задачи исследования: определить роль физической культуры в жизни студентов; проанализировать состояние здоровья современной молодежи.

Объект исследования: молодежь (студенты РГППУ) в возрасте от 18 до 23 лет.

Предмет исследования: отношение студентов к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

В анкетном опросе приняли участие 35 студентов.

В результате проведенного исследования были выявлены следующие ответы на наши вопросы (рис. 1,2,3,4,5,6,7):

Рис. 1. Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?

Рис. 2. Какая у Вас группа здоровья по физической культуре?

Рис. 3. Как Вы относитесь к занятиям по физической культуре?

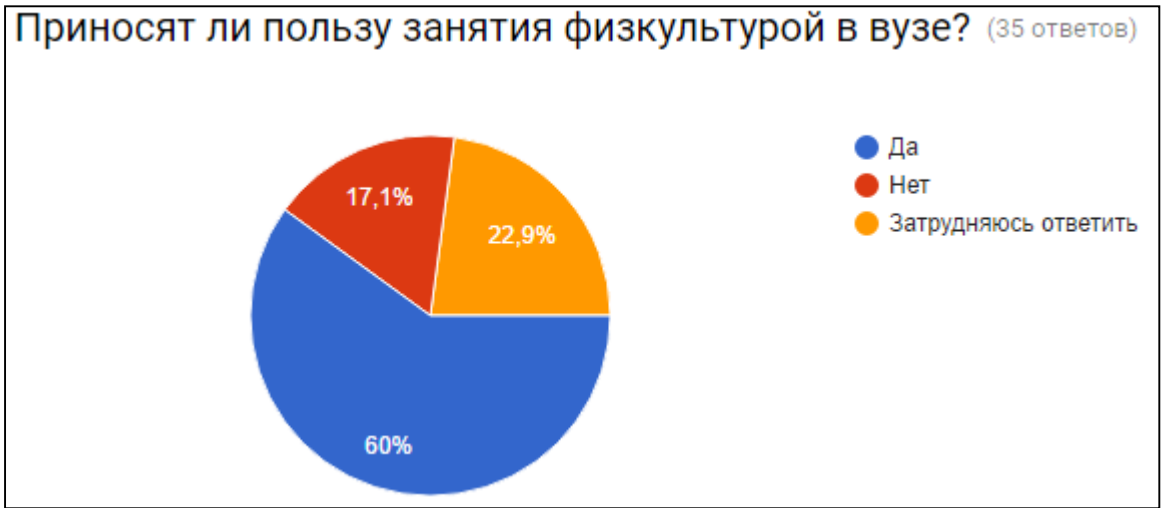


Рис. 4. Приносят ли пользу занятия по физической культуре в вузе?

Рис. 5. Делаете ли Вы зарядку по утрам?

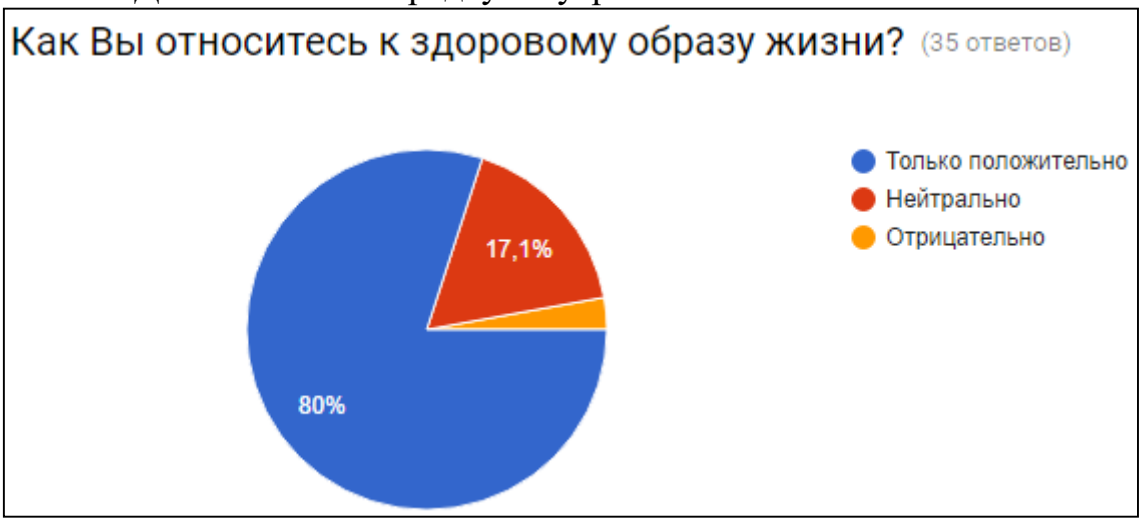


Рис. 6. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?

Рис. 7. Есть ли у Вас вредные привычки?

Рис. 8. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

Рис. 9. Довольны ли Вы своим здоровьем?

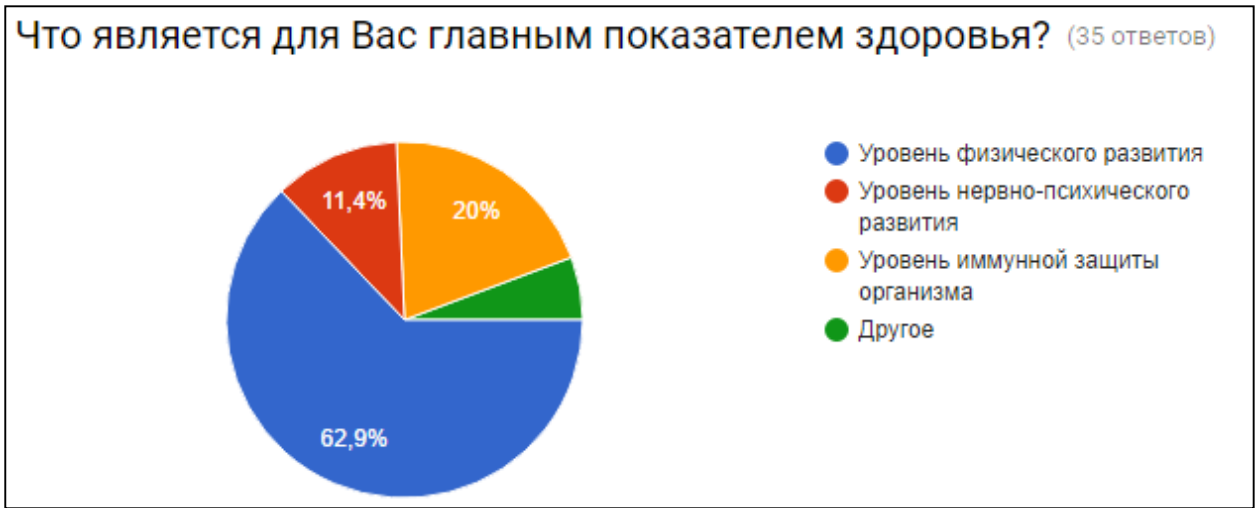

Рис. 10. Что является для Вас главным показателем здоровья?

На вопрос «На что Вы готовы для сохранения своего здоровья?» студенты больше всего выбирали первый пункт – «заниматься физкультурой и спортом» (30 человек – 85,7%), 25 человек отметили «правильно питаться», 20 человек выбрали пункт «отказаться от вредных привычек» и 14 человек ответили «закаляться».

Подводя итоги проведенного исследования можно сказать, что физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Оно направлено на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Следует отметить, что значительное большинство исследуемых нами студентов положительно относятся к здоровому образу жизни и главным показателем здоровья считают уровень физического развития. Но в то же время они признаются, что сами либо не ведут такой образ жизни, либо стараются вести, но не всегда получается его придерживаться.

***ЛИТЕРАТУРА***

1. Гурьев С.В. Использование информационных компьютерных технологий в физическом воспитании студентов// С.В. Гурьев. Правоохранительные органы: теория и практика. Екатеринбург, 2011

2. Гурьев С.В. Физическая культура/ С.В. Гурьев. Учебник для 8-9 классов. Москва, 2016. (5-е издание).

## SPORTS AS ENTERTAINMENT OF THE STUDENTS

***Ekaterina mokina****, student,*
***Pryanichnikova Catherine****, student,*
***Marina Chernysheva****, student,*
***Guriev Sergey,***
*the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor*
*Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg*