

Ларионова А.А., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

**Физическая культура как значимая часть здорового образа жизни
современных студентов**

В процессе объединения молодежи в коллективы, клубы, организации, союзы происходит формирование интегративно-организационной функции, которая позволяет познать и развить имеющиеся навыки работы в команде. Коллективная, командная работа позволяет так же выявить свой творческий потенциал, который является базисом всестороннего развития личности. Так же работа в команде способствует развитию коммуникативно-регулятивной функции, отражающей процесс поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности.

В конечном итоге физическая культура является одной из составляющих процесса организации студенческого досуга. Она не только удовлетворяет естественные потребности личности, но и помогает снять эмоциональное и психологическое напряжение.

Говоря о спортивной и физкультурно-оздоровительной жизни студента, мы активизируем внимание на таком понятии, как здоровый образ жизни. Это внимание к ЗОЖ вызвано уровнем здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья, как условия и предпосылки осуществления и развития других сторон и аспектов образа жизни, на преодоление «факторов риска» возникновения и развития заболеваний, оптимального использования в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий и факторов образа жизни.

ЗОЖ отражает структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерны такие понятия, как самоорганизации и самодисциплина, саморегуляция, саморазвитие. Осознанность этих понятий помогает студенту

дойти до высшего уровня самореализации в профессиональной и повседневной деятельности. Здоровый образ жизни закладывает для студента такие качества, которые помогают достичь высшего уровня творческого и общественного развития, трудовой активности и самосовершенствования. Строгое соблюдение принципов ЗОЖ закладывает в учащегося часть общекультурного развития, способность «выстроить» себя как личность в соответствии со своими морально – этическими представлениями. В целом, здоровый образ жизни помогает студенту стать духовной личностью, развитой как в нравственном, так и в физическом отношении.

Основными составляющими элементами здорового образа жизни являются: соблюдение режима труда и отдыха, питания, сна; организация индивидуального режима физической активности; отказ от вредных привычек; коммуникативный аспект, позволяющий выстроить правильные отношения студента в коллективе; разработка досуга, оказывающего развивающего действия на личность. Эти характеристики образуют своего рода барьеры, ограждающие студента от необходимости все время реагировать на многообразие существующих вокруг суждений, мнений, оценок, требований.

Внутри этих границ студент может регулировать свои действия и опробовать новые образцы поведения. Компоненты здорового образа жизни не новы, но для каждого студента они складываются индивидуально и приобретаются в процессе общения с людьми, в ходе повседневной практики.

Важнейшим фактором для развития мотивационно-ценностного компонента, который, в свою очередь, отражает положительное отношение к физической культуре, являются знания: теоретические, методические и практические. Знания, превращаясь в систему, помогают формировать волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на ЗОЖ, физическое совершенствование.

Формирование системы знаний необходимо для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Таким образом, происходит

самосознание личности. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. При разработке норм для физической культуры в вузе, прежде всего, должна быть поставлена цель укрепления здоровья и физического самочувствия, а затем уже достижения спортивного результата.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Это специфический процесс, за которым обязательно следует результат, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура оказывает свое действие на жизненно важные стороны жизни студента, которые проявляются в виду задатков и способностей. Физическая культура удовлетворяет как физические, так и социальные потребности личности.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и обучение основам здорового образа жизни студентов - это цель, которая оправдывает все затраченные на ее осуществление средства.

Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно. Современный процесс обучения студентов требует от них нового физического мира. Как учеба становится главным фактором жизни студента, так и физическая культура превращается в неотъемлемый атрибут студенческой жизни.

Таким образом, физическая культура для студента:

- 1) создает условия для комфортного занятия физической активностью;
- 2) объясняет студентам основные моменты ведения здорового образа жизни;
- 3) укрепляет здоровье и улучшает нормативные показатели у студентов;

4) формирует ответственное отношение к собственному здоровью;

5) популяризирует спорт, активный отдых, туризм.

Из этого следует, что студенты по мере развития личностной физической культурой воспринимают ее и как учебную дисциплину, и как важную ступень на пути к здоровому образу жизни.

Обобщая вышесказанное, можно сказать, что физическая культура для студента – это один из важнейших компонентов его привычной жизни. Именно в таком контексте должно формироваться отношение студентов к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Физическая культура является не просто одним из основополагающих компонентов жизни студента, но и формирует его всестороннее развитие, совершенствование. Занятия физической культуры в вузе помогают студенту правильно оценить свои способности и развить их в нужном направлении, тем самым укрепляя свое здоровье. Существует множество проблем, связанных с отношением студентов к физической культуре, например, таких, как переоценка собственных возможностей или отсутствие мотивировки к занятиям спортом. На решение этих и других проблем направлено преподавание физической культуры в вузе.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Оптимизация психофизического здоровья студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Современные научные исследования и разработки. 2016. № 6(6). С. 409-411.

2. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2007. 448 с.