

систематическим занятиям физической культурой и спортом среди населения.

*Библиографический список*

1. Наздрачев, Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <https://minsport.gov.ru/press-centre/news/34807/> (дата обращения: 14.11.2020). Текст: электронный.
3. Указ губернатора Свердловской области от 26 октября 2020 года № 589-УГ «О внесении изменений в Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 № 100-УГ «О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)» // [www.pravo.gov66.ru](http://www.pravo.gov66.ru). Текст: электронный.
4. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ (ред. от 20.07.2020) Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.08.2020) // Собрание законодательства РФ, 06.10.2003, № 40, ст. 3822. Текст: электронный.
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020) // Российская газета, № 276, 08.12.2007. Текст: электронный.

Аптулаева Е. С.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*lisaveta.arte@gmail.com*

РАЗВИТИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Аннотация:* Здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Оно помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас хочет быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Здоровье надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты.

Воспитание здорового образа жизни – основополагающий компонент здорового развития человека. Особую важность здоровый образ жизни имеет у обучающихся студентов.

Среда их жизнедеятельности достаточно неоднозначна, что влияет и на занятость, и на психоэмоциональное состояние молодёжи, возможность несвоевременного приёма пищи и других затрудняющих жизнь факторов. Однако, стоит понимать, что образовавшаяся проблема требует решения, ведь в ином случае продуктивность молодых людей, их жизнеспособность со здоровым эмоциональным фоном будет максимально под угрозой. Таким образом, к проблеме обращались всевозможные специалисты не единожды, и обращаются по сей день. В связи с этим выдвинуты основные направления по формированию здорового образа жизни студентов.

Для начала следует заметить, что для грамотного формирования здорового образа жизни необходимо понимание, для чего это, и какие последствия это может нести, у обучающегося должна образоваться явная способность анализировать свои действия, эмоции и переживания по данной теме своего здоровья.

Перейдём к конкретному перечню направлений, необходимых физически и психологически здоровому студенту для поддержания соответствующего образа жизни.

Во-первых, информирование. Что есть информация?

Информация – это основа и фундамент. Она вызывает заинтересованность студента, – это возможность выбрать нужное для него в связи со своими личными интересами, возможность получать знания и опыт.

Как по цепочке переход к следующему направлению, вытекающему из первого – это мотивация. Из полученных знаний и опыта формируется мотивация, способная подтолкнуть, побудить, осознать важность и нужность ценностных аспектов здорового образа жизни.

Осмысление, анализ ещё даже минимальных результатов своей деятельности, но, тем не менее, результатов, – возможность созидания последующих направлений деятельности и постановки новых целей.

Проблемы, трудности, которые образуются в учебном процессе, служат неким практическим испытанием получаемых навыков, способностей. Их решение будет непосредственно затрагивать критерии ценностей здорового образа жизни, здоровья в целом.

Основная цель во всём вопросе формирования здорового образа жизни – это формирование потребности на данный образ жизни. Ведь как мы знаем из экономики, если есть потребность, то будет и спрос.

Соответственно, и в нашем случае будет спрос, а вместе с ним и желание, стремление поменять свою жизнь в лучшую сторону, сделать её более продуктивной.

Можно ли здоровый образ жизни назвать образовательной ценностью?

Я считаю, что не только можно, но и нужно, поскольку это так и есть. И уже в данном контексте, рассматривая здоровый образ жизни, мы приходим к более широкому и конкретному выводу – здоровый образ жизни обеспечивает студенту безопасные условия пребывания, обучения и работы, способствует разностороннему развитию личности в совокупности со благоприятным эмоциональным фоном.

Таким образом, здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, которые направлены на оптимальное сохранение укрепление и формирование здоровья, его воспроизводства в процессе обучения и последующей жизнедеятельности, а также, что немаловажно, передача его будущим поколениям.

Так или иначе, здоровый образ жизни включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

Формирование физической культуры личности способствует созиданию здорового психического состояния, но лишь в том случае, когда физическая культура является занятием, которое нравится студенту и интересует его.

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учётом его личного отношения к содержанию занятий, усвоением норм и способов деятельности.

#### *Библиографический список*

1. *Сорокина, В.М.,* Сорокин Д.Ю. Формирование отношения к здоровому образу жизни как ценности // Современные проблемы науки и образования. 2009. № 5. 18-20 с. Текст: непосредственный.
2. *Кравченко, Т.М.* Формирование здорового образа жизни студентов в вузе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. М., 2004. 139 с. Текст: непосредственный.