

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

**А.В. Бутько**

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*В статье раскрываются основные аспекты физкультурно – спортивной деятельности в педагогическом процессе. Констатируется необходимость дальнейшего развития и закрепления здорового образа жизни в молодежном социуме.*

**Ключевые слова:** *студенты, средства физического воспитания, здоровый образ жизни.*

## PHYSICAL CULTURE AND STUDENTS' HEALTHY WAY OF LIFE IN MODERN CONDITIONS

**A.V. Butko**

*Belarusian State University of Culture and Arts,  
Minsk, Republic of Belarus*

*The article describes major aspects of physical culture and sports activity of pedagogical process. The need for further development and consolidation of the healthy lifestyle in the youth society is stated.*

**Key words:** *students, means of physical education, healthy lifestyle.*

**Введение.** Приоритетными задачами физического воспитания студенческой молодежи является направленность учебно–тренировочных занятий на сохранение и коррекцию здоровья, повышение функциональной и двигательной подготовленности, формирование здорового стиля жизни [1, с.24]. Для этого содержание физического воспитания необходимо перевести на интенсивный путь развития, суть которого заключается в опоре на принципы деятельностного подхода.

Выбор методов обучения в современном физкультурном образовании строится на развитии физических качеств, формировании и стремлении к здоровому образу жизни [2, с.119]. Физическая культура способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому и нравственному развитию, стимулированию процесса социальной адаптации, знакомству с разнообразными формами занятий физическими упражнениями.

Студенты – это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптирующаяся к комплексу факторов социального и природного окружения и вместе с тем, в силу ряда причин, подверженная высокому риску нарушений в состоянии здоровья. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Растущий поток информации, потребность более глубоких знаний от специалистов требует и будет требовать все больше усилий от студентов.

М. Я. Виленский утверждает, что повышение воспитательно–образовательного потенциала физической культуры непосредственно влияет на формирование личности специалистов всех профилей. По мнению Э. М. Козина, при рассмотрении будущей профессио-

нальной деятельности человека обязательно необходимо учитывать его состояние здоровья. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач социального развития обусловило актуальность теоретической и практической разработки указанной проблемы, необходимость развертывания соответствующих научных исследований и выработку методических и организационных подходов к формированию, сохранению здоровья и его укреплению. В разработке новой стратегии здоровья должно быть предусмотрено образовательное профилактическое направление, включающее преодоление факторов риска и активное воспитание человека в гигиеническом режиме.

Валеологическая система образования предполагает не только получение знаний о сохранении и укреплении здоровья, но и осуществление комплекса мероприятий на индивидуальном уровне, направленных на количественное измерение состояния здоровья и сочетание теоретических знаний с практическими умениями, навыками по проблеме коррекции индивидуального здоровья.

Психолого–валеологические и педагогические подходы к проблеме здоровья и развития личности необходимо рассматривать на основе принципов системности, комплексности, непрерывности, используя социально–педагогические, психолого–физиологические характеристики с учетом возрастной периодизации и особенностей психосоматической конституции. Использование комплексного психосоматического подхода к проблеме здоровья и развития личности позволит решать такие вопросы, как оценка адаптивных возможностей здоровья, профессиональное самоопределение, влияние двигательной активности на показатели физического и психического здоровья с учетом личностной мотивации и уровня функциональных резервов организма. Психология здоровья, представляя собой психологическую базу первичной и вторичной профилактики, включает практику поддержания здоровья человека, предполагая в своем становлении путь развития, ведущий к познанию реального человека. Жизнеспособность психологии здоровья определяется изучением поведения каждого индивида в его жизненной среде. С учетом того, что здоровье зависит от множества факторов, а каждый из них имеет свой психологический подтекст, для его изучения нужен многофакторный подход.

Необходимость использования комплексного подхода, по мнению Т. В. Карасевой, связана с детерминированностью проблемы здорового образа жизни и потребностью получения будущим специалистом всесторонней информации в области педагогики, психологии и других дисциплин, изучающих человека. По мнению В. П. Петленко, концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является здоровый образ жизни, объединяющий все, что способствует выполнению человеком бытовых, общественных и профессиональных функций в наиболее оптимальных для него условиях развития и укрепления здоровья.

Все понимают и осознают ценности здоровья, но для активной деятельности осознания мало, необходимо включение в этот процесс.

Возможность использования физической культуры в интересах здорового образа жизни основывается на закономерностях развития физических качеств в онтогенезе и на особенностях физиологического влияния отдельных видов спорта. Теоретики физического воспитания неоднократно подчеркивали принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима.

Занятия физической культурой обеспечивают формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм поведения в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения.

В реальном осуществлении принципа здорового образа жизни возрастающую роль играет организующая и регламентирующая деятельность, необходимая стандартизация уклада быта и включение в него активных занятий физическими упражнениями.

В основу занятий физической культурой должно быть положено сочетание результативных (достижение телесного совершенства, хорошего состояния здоровья, освоение индивидуально необходимых приемов и действий и т. п.) и процессуальных мотивов (сделать занятия физическими упражнениями привлекательными сами по себе). Убедить молодежь в том, что их здоровье, развитие их физических качеств, успешность в жизни зависит от них самих – главная задача преподавателей.

Следует отметить, что существующие подходы к решению проблемы развития физической культуры и спорта в вузах страны длительное время были связаны в основном с совершенствованием содержания учебно–тренировочного процесса, ведущего к росту спортивных результатов. Эти подходы фактически направлены на ограниченное число занимающихся и не затрагивают решение проблем, связанных с развитием физкультурно–спортивной деятельности значительной массы студенчества. Проведение внутривузовских и межвузовских спартакиад с обязательным набором традиционных видов спорта является эффективным средством вовлечения студентов в физкультурно–спортивную деятельность, но охватывает лишь часть студентов.

Разработка наиболее эффективных средств во многом зависит от наличия объективной информации о состоянии физического здоровья и функционального состояния студентов, благодаря которым можно определять и корректировать средства и методы педагогического воздействия [3, с.162].

Большая часть студенческой молодежи не вовлечена в физкультурно–спортивную деятельность. В этой массе скрыты неиспользованные возможности для формирования индивидуальной мотивации укрепления здоровья средствами физического совершенствования. Задача вузов активизировать стремление к самоутверждению и личному познанию истинных ценностей физической культуры.

В последнее время наблюдается изменение отношения студентов к занятиям различными формами физических упражнений. Из простой и ясной системы двигательной активности спорт разросся в одно из наиболее важных социальных явлений, которое достаточно трудно оценить в целом. Значение феномена «спорт» значительно расширилось и включает в себя понятие «игра», «физические упражнения» и просто «здоровый образ жизни». Следует отметить, что простая двигательная активность занимает все большее пространство. Значительно расширилась доступность спорта, который несет определенную функцию по ограничению количества людей, вовлеченных в наркоманию, алкоголизм, бродяжничество и преступность. Спорт можно рассматривать в его многообразии: профессиональный спорт, спорт вне организованных соревнований, спорт как средство воспитания. Спорт как одна из составляющих дает уникальные возможности для воспитательной работы, увлекающую перспективу к самосовершенствованию.

**Выводы.** Конкурентоспособность современного специалиста определяется не только полученными в процессе обучения знаниями, выработанными умениями, приобретенными навыками. Важным показателем является физическое и психическое здоровье личности, и поэтому сегодня формированию здорового образа жизни у молодежи должно уделяться существенное внимание.

Основными системообразующими факторами для представления физического образования как единой системы является организованная двигательная деятельность человека в форме средств – физического упражнения и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Издательство: Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Коваленко, В. А. Физическая культура: учебное пособие / В. А. Коваленко. – М. : Изд–во АСВ, 2000. – 342 с.
3. Соловьев, Г. М. Культура здорового образа жизни (теория, методика, системы): учебное пособие / Г. М. Соловьев, Н. И. Соловьева. – М. : Илекса, 2009. – 432 с.