

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**М.О. Кузменко**, 1 курс

Научный руководитель – **Д.Н. Самуйлов**, доцент, заведующий кафедрой  
«Физвоспитание и спорт»

**Белорусско-Российского университета**

Достаточно суровые условия современной жизни требуют более развитых физических и социальных возможностей индивида. Комплексное совершенствование физических способностей студента при помощи организованной двигательной активности (занятий физическими упражнениями) обеспечивает сосредоточение всех внутренних ресурсов человека на выполнение желаемых задач, повышает уровень работоспособности, укрепляет здоровье.

Одной из основных задач работы учреждений высшего образования является формирование здорового образа жизни студента с устойчивой внутренней мотивацией на последующую научную, техническую, социально-культурную деятельность, способного создавать и созидать [1, с.15].

Физические нагрузки помогают переключиться с одного рода деятельности на другую и укрепить здоровье. Регулярные занятия физическими упражнениями являются фактором формирования положительных эмоций [2, с.449].

Важны как теоретические знания, так и владение навыками самоконтроля и самоподготовки. Кроме того, значимую роль играет самостоятельный подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря и оборудования.

Кроме формирования активного и здорового образа жизни немаловажной задачей самостоятельной работы студенческой молодежи по физическому воспитанию становится развитие и совершенствование основных физических качеств организма, которые помогают самоутверждению личности в обществе, дают уверенность в своих силах, обеспечивают стремление к эстетическому идеалу телесности человека. В функции самостоятельной работы студентов входит: более полное усвоение изучаемого теоретического и практического материала дисциплины «Физическая культура»; формирование навыков использования методов самооценки работоспособности, функционального состояния, физического развития; способность применять в обыденной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные упражнения.

Самостоятельная работа студентов предполагает:

- 1) поиск и изучение теоретических знаний по физической культуре;

- 2) составление комплексов упражнений, направленных на развитие различных физических качеств организма;
- 3) подготовку к практическим занятиям в качестве задания от преподавателя (подготовка и проведение общеразвивающих упражнений на занятиях по физической культуре);
- 4) подготовку к сдаче контрольных нормативов;
- 5) создание индивидуальной программы упражнений необходимых для успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Еще одной отличительной чертой самостоятельной физической подготовки обучающихся является отсутствие четкой и обоснованной мотивации при выборе форм самостоятельных занятий. Как правило выбор происходит случайным образом («за компанию» с приятелями, удобное расписание или симпатизирует преподаватель), гораздо реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Главные мотивации самостоятельной физической подготовки:

- улучшение состояния здоровья, коррективировка недостатков физического развития;
- повышение основных функциональных способностей организма;
- овладение требуемыми в будущей профессиональной деятельности умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение отличительных спортивных результатов.

Таким образом, приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом является одним из главных этапов в формировании и поддержании здорового образа жизни. Существует необходимость усиливать работу по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, активно вовлекать её в самостоятельные занятия физической культурой и спортом в свободное от обучения время. Вести разъяснительную работу о необходимости правильного питания и закаливания для снижения уровня заболеваемости [3, с 504].

Ответственная и сознательная самостоятельная подготовка по физической культуре, подкрепленная стабильной мотивацией, достаточными теоретическими знаниями и практическими умениями в организации собственной физкультурной деятельности помогает достичь обучающимся профессионально значимых и личностно-ориентированных качеств необходимых будущему специалисту.

### **Список использованных источников**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.
2. Копылова, Е.А. Физическая культура как средство преодоления психологических барьеров в общении / Е.А. Копылова // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы междунар. Науч.-техн. Конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во образования и науки Рос. Федерации, Беларус.- Рос. Ун-т; редкол.: М.Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: МО УВО Беларус. – Рос. Ун-т, 2020. – 539 с.: ил. С. 448–449.
3. Самуйлов, Д. Н. Состояние здоровья студентов Белорусско-Российского университета в современных условиях / Д. Н. Самуйлов, А.В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования
4. Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Беларус.- Рос. Ун-т ; редкол. : М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: Беларус. – Рос. Ун-т, 2021. – С. 503–504.