

*И.М. Северьянов, Л.В. Захарова*

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В XIX веке канцлер Германской империи Отто фон Бисмарк сделал вывод: в франко-прусской войне победу одержал учитель, следовательно, образование. Из этого следует, что студенческая молодежь – человеческий ресурс будущего развития государства. От ее позиции в общественно-политической жизни, социальной активности зависит темп инновационного развития России. Творчеством, как правило, занимаются умственно и физически здоровые люди, а значит, охрана здоровья молодежи, пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодежи являются одними из важнейших социальных приоритетов любого государства.

В России пропаганда здорового образа жизни связана с рядом негативных тенденций: падением рождаемости, увеличением различных патологий у детей и юношества, резким уменьшением двигательной активности населения.

С.С. Павлова, ссылаясь на статистические данные, утверждает, что «в целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40% допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, 65% детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом» [3].

По данным исследования, проведенного С.М. Футорным в 2011 г., среди факторов риска здоровью студенты выделили прежде всего злоупотребление алкоголем, курение, недостаток двигательной активности, загрязнение окружающей среды, перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями. Как видим, экологические, экономические, социальные факторы влияют на физическую активность студенческой молодежи. Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечалась нехватка времени и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости. Данные причины свидетельствуют о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности. [5] К сожалению, у социологов разные цифры об антиприоритетах того или иного поведения студенческой молодежи, физических особенностей. Следует отметить, что социальные, психологические, культурные, экономические факторы влияют на решение индивида поддерживать здоровый образ жизни.

С.С. Павлова акцентирует внимание на том, что «важным аспектом общей проблематики популяризации здорового образа жизни среди широких слоев населения становится соответствующая деятельность государства» [3].

В Российской Федерации разработана стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Одним из основных стратегических целевых ориентиров развития физической культуры и спорта в России определено увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения с 34,5% до 80%» [3].

Физическая культура, здоровый образ жизни играют жизненно важную роль в сохранении здоровья и благополучия молодежи. Физическая культура, как справедливо отмечает Л.Т. Хамидуллина, «единственное средство физического прогресса личности». Автор указывает на взаимосвязь физической культуры и спорта с социальной жизнью человека, в том числе с учебно-профессиональной деятельностью. [6]

Физическая культура способствует эмоциональному, психологическому, социальному, физическому развитию студентов – будущих специалистов, профессионалов в различных сферах деятельности.

Некоторые ученые разделяют точку зрения, что «общая физическая подготовка создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней через такие факторы, как состояние здоровья, степень физической тренированности, адаптации к условиям труда» [1, 5].

В.А. Бухарин считает, что «физическая активность влияет на успешность профессиональной деятельности посредством «механизмов переноса двигательного навыка, умений, сформированных в области физической культуры, на результат овладения навыками и умениями в трудовой деятельности» [1]. Занятия физическими упражнениями повышают работоспособность, что положительно сказывается и на учебной деятельности. Данное утверждение В.А. Бухарина основывается на том, что «с нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает». Автор отмечает, что сегодня на рынке труда актуальным вопросом является физическая подготовка будущего специалиста, так как «потенциальным работодателям нужен здоровый, физически подготовленный работник, который не боится трудностей и хорошо справляется с различными нагрузками» [1].

Следовательно, значение физической культуры и спорта заключается не только в развитии отдельного индивида, но и его личном вкладе в развитие общества.

Физическая культура влияет на процесс социализации личности.

В.Ю. Карпов выделяет главные моменты в социализации личности с помощью физической культуры и спорта: «использование физического воспитания для нравственного, патриотического, эстетического воспитания, формирование здорового образа жизни, одухотворения физических сил человека с целью превращения его в творческую личность» [2].

С.М. Футорный исследовал мотивацию студентов к приобщению занятиям физической культуры, а именно: здоровье, профилактика и лечение заболеваний, здоровый образ жизни, развитие физических качеств и красивое телосложение, возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать, утвердить себя и самосовершенствоваться. [5]

По нашему мнению, семья и влияние сверстников могут поощрять или препятствовать физической активности молодых людей.

Физическое воспитание является ключевым фактором в продвижении физической активности молодежи.

А.Х. Таова и А.А. Татарканова выделяют следующие элементы физического воспитания: моральное воспитание, умственное воспитание, трудовое воспитание, эстетическое воспитание и указывают на необходимость соблюдения ряда принципов: «принцип всестороннего гармоничного развития личности; принцип связи спорта и практики жизни; принцип оздоровительной направленности физического воспитания» [4].

Мы считаем, что принятие физически активного образа жизни с ранних лет будет способствовать поддержанию физического и психического здоровья индивида на протяжении всей его жизни.

Согласны с утверждением Е.А. Щербакова, что физическая культура выступает, как значимая часть образа жизни студентов. При этом «физическая готовность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность» [7].

### **Библиографический список**

1. Бухарин, В.А. К вопросу о современной роли физического воспитания в оздоровлении и безопасности жизнедеятельности учащейся молодежи / В.А. Бухарин // Здоровоохранение, образование и безопасность. – 2016. – № 4 (8). – С. 81-86.

2. Карпов, В.Ю. Физическая культура и спорт как факторы социализации студенческой молодежи / В.Ю. Карпов, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. – 2004. – №12. – С. 216-219.

3. Павлова, С.С. Значение и роль физического воспитания и спорта в жизни населения страны / С.С.Павлова // Наука и образование: новое время. – 2016. – №5 (16) . – С. 328-331.

4. Таова, А.Х. Физическое воспитание и его роль в становлении личности / А.Х. Таова, А.А. Татарканов // Современные научные исследования: актуальные теории и концепции : сборник материалов XIV международной научно-практ. конф. М., 2016. – С.274-275.

5. Футорный, С.М. Роль физического воспитания и спорта в ориентации студентов на здоровый образ жизни / С.М. Футорный, В.А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 3. – С. 94-98.

6. Хамидуллина, Л.Т. Роль физического воспитания в студенческой жизни / Л.Т. Хамидуллина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы всероссийской научно-практ. конф. с международным участием / Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань, 2015. – С. 181.

7. Щербакова, Е.А. Роль физической культуры в патриотическом воспитании молодежи / Е.А. Щербакова // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение.– Саратов, 2016. – С. 657-662.

*Н.В. Скурихина*

### **ЦЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ**

Основным компонентом здорового образа жизни человека является его личная физическая культура.

Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональное использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния. Личная физическая культура воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности. [1]