

- сформировать активную жизнь, то есть больше двигаться, делать по утрам зарядку, больше бегать на свежем воздухе и заниматься спортом;

- поддерживать психическое уравнивание, настраивать себя на оптимизм, регулировать эмоции, не срываться из-за пустяков.

Благодаря занятиям физической культурой формируется здоровый образ жизни, укрепляется общее здоровье человека, организм способен усерднее защищаться от негативных факторов окружающей среды и быстрого ритма жизни.

Занятия спортом являются лучшим средством здорового образа жизни для человека, спорт повышает тонус, хорошее настроение, иммунитет, делает жизнь ярче, формирует красивое тело, но, к сожалению, не все это понимают. Жаль, что не все люди ведут здоровый образ жизни, ведь как говорится «В здоровом теле – здоровый дух».

Библиографический список

1. Актуальные проблемы физической культуры. – URL: http://studopedia.ru/4_119377_aktualnie-problemi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-sovremennogo-obshchestva.html

2. Тихомирова, И.А. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / И.А. Тихомирова. – URL: <https://infourok.ru/>

3. Здоровая Планета. – URL: <http://zdorovajaplaneta.ru/>

А.Р. Шакиров, В.В. Денискин, А.А. Кужлева

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-КУРСАНТОВ

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиях труда и быта населения, но также с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании, низким уровнем двигательной активности молодежи. А как мы знаем, в общем комплексе условий, определяющих уровень

здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

В научных исследованиях В.Ф. Базарного, Л.А. Ждановой, Н.К. Ивановой, Т.В. Русовой показаны различные здоровьесберегающие технологии. Вопрос о здоровом образе жизни студентов рассматривают такие ученые, как Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин, О.П. Добромыслова, Г.А. Кураев, В.П. Лавренко, Л.А. Петровская, Д.И. Рыжаков и др., а в области изучения уровня знаний студентов о здоровом образе жизни работают А.В. Белоконь, Г. Василевская, Ю.М. Политова, Ю.И. Ротанева, А.С. Свердлина, Г.С. Совенко, Л.Г. Шаталина.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как средство формирования здорового образа жизни студентов-курсантов.

Задачи работы: выявить показатели здоровья студентов-курсантов, его основных компонентов; проанализировать состояние здоровья современной молодежи; рассмотреть, что значит для студентов здоровый образ жизни и их отношение к нему.

Методы: при написании статьи были изучены разные пособия, статьи из научных журналов, проанализировала инструктивно-методические и нормативные документы.

Здоровье – это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе.

Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии. [1, с. 12]

Здоровый образ жизни курсантов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, ре-

жизни, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Здоровый образ жизни – это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2, с. 15].

Итак, формирование здорового образа жизни – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни относится [1, с. 37]:

- правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента;
- двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом);
- рационально выстроенное питание;
- разумное использование каких-либо методов закаливания;
- умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки);
- отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки. [3]

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения

студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности. [5, с. 5].

Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образ жизни студентов – курсантов. Физкультурно-спортивная деятельность – это одна из эффективных механизмов объединения общественных и личных интересов, формирования общественно важных индивидуальных потребностей.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент, курсант, накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты курсанты, воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На наш взгляд, целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе могут быть такие виды физических занятий:

– сознательное, осмысленное участие в занятиях по физическому воспитанию;

- подготовка (тренировка) и сдача нормативов по физическому воспитанию;
- разработка и регулярное выполнение индивидуальной физической подготовки, с элементами закаливания;
- участие в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.).
- система закаливания водой;
- плавание, с переходом к моржеванию.

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Как считал Петр Францевич Лесгафт, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся.

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов, курсантов. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направленное на решения проблемы улучшения состояния здоровья студентов

Считаем, что перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии студентов. Оно является наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов-курсантов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 158 с.

2. Визитей, Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.

3. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2009. – № 1. – С. 14-15.

4. Паначев, В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности / В.Д. Паначев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды : материалы всероссийской научно-практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011 г. – Волгоград, 2011. – С. 28-32.

5. Чесебиева, С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов / С.Т. Чесебиева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – № 2. – С.8-12.

6. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. И.Н. Решетень. – М., 1990.

*Н.С. Экземлярский, М.Д. Кудрявцев,
В.А. Кузьмин*

ВОЗДЕЙСТВИЕ СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Каждый человек, вне зависимости от возраста, задается вопросом сохранения и укрепления своего здоровья, поддержания своего физического и эмоционального состояния. В средствах массовой информации нам предлагают различные лекарства и методики, уверяя, что они будут эффективны, но, как правило, они оказывают минимальное воздействие или вовсе не имеют эффекта. Поэтому при написании данной статьи необходимо найти ответ на следующие вопросы: «Почему многие люди более охотно идут на различные терапии, чем на ежедневные тренировки?»; «Быть может простые занятия физической культурой будут намного полезнее для организма?»

В первую очередь хотелось бы сказать о проблеме заинтересованности. Есть множество факторов, которые могут повлиять на выбор человека, такие как: лень, недостаток времени, депрессия, болезни. Причин может быть много, вплоть до неприятия социального окружения при спортивных занятиях. Следует также отметить, что спорт давно стал коммерческим предприятием, поэтому его, наравне