

Исмагилова София Сергеевна
Студентка 4 курса специальности «таможенное дело»
Западного филиала Российской Академии Народного Хозяйства и
Государственной Службы при Президенте РФ

Лучкова Ирина Юрьевна
Старший преподаватель кафедры физической культуры
Западного филиала Российской Академии Народного Хозяйства и
Государственной Службы при Президенте РФ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** Актуальность работы обусловлена необходимостью занятиями физической культурой в высших учебных заведениях, как в рамках учебных пар, так и в виде самостоятельных дополнительных занятий.*

***Annotation:** The relevance of the work is due to the need for physical education classes in higher educational institutions, both within the framework of educational pairs, and in the form of independent additional classes.*

***Ключевые слова:** Физическая культура и спорт, здоровье, образование, профессия, физические качества, умения и навыки, будущий специалист, высшие учебные заведения.*

***Keywords:** Physical culture and sports, health, education, profession, physical qualities, skills, future specialist, higher education institutions.*

Здоровье - самое главный аспект в жизни каждого человека. От состояния здоровья зависит решение поставленных задач, выполнение намеченных планов, работоспособность важных биологических систем,

функционирование главных жизненных процессов, успешное овладение знаниями, прохождение трудных жизненных этапов и многое другое. К сожалению, некоторые учащиеся учебных заведений, в том числе высших и средне-профессиональных, пренебрегают самыми простыми нормами здорового образа жизни.

Занятия физической культурой и спортом влияют на многие факторы, позволяющие успешно овладевать будущей профессией. Во-первых, развиваются физические умения; во-вторых, прививаются личностные навыки; в-третьих, благодаря спорту и физической культуре повышаются показатели здоровья. Все эти факторы способствуют становлению и росту личности учащегося и будущего специалиста. [7]

Занятия физической культурой и спортом имеют большое влияние в процессе обучения бакалавра или специалиста, так как их дальнейшая профессия связана с напряжением внимания, интеллектуальной деятельностью, высоким уровнем работоспособности, усидчивостью, но и одновременно с малоподвижным образом жизни, особенно если предусмотрена работа в офисе. Уменьшение утомления нервной системы и всего организма, увеличение работоспособности, укрепление здоровья, развитие всех физических качеств — все это предполагают занятия физической культурой, как на общих учебных парах, предусмотренных учебным планом в вузе, так и на самостоятельных или дополнительных занятиях вне учебного расписания. В широком смысле физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно-важных движений, базовых умений и навыков. В теоретическом плане физическая подготовка подразумевает освоение методического материала и включает в себя элемент самообразования, связанный с познанием и обеспечением спортивной практики. [4]

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлена в виде обязательного предмета. Более того, этот предмет ведется

на протяжении всего срока учебы в вузе и предусматривает 400 часов обучения. Ни одному другому предмету, даже профильному, не уделяется столько времени, как физической культуре. Это говорит о неоспоримой важности данной дисциплины. [3]

Исследования в вопросах физической культуры высшего образования занимались такие отечественные ученые, как В. А. Масляков, В. С. Матяжов, Ю. А. Ямпольская и др. Так, В.А. Масляков и В.С. Матяжов считают, что содержание занятий физкультурой и спортом со студентами вуза основано на знаниях и умениях применения средств физической культуры. Оно базируется на проведении профессионально-прикладной физической и спортивной подготовки в целях приобретения коллективного и индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности. Формируя гармонически развитую личность, физическое воспитание способствует эстетическому, нравственному, умственному воспитанию студентов вузов, формированию у них здорового образа жизни. [6] Ю.А. Ямпольская отмечает, что в рамках физического воспитания студентов вуза, преподаватели физической культуры проводят комплекс воспитательных, пропагандистских, методических мер, которые способствуют обеспечению оздоровления студентов. Личность преподавателя физического воспитания, владеющего особой технологией формирования практических навыков у студентов, играет немаловажную роль в формировании здоровья российских студентов. [9]

Процесс обучения дисциплине ФК в Западном филиале РАНХиГС, как и в большинстве высших учебных заведениях, организован в зависимости от состояния здоровья студента и наличия медицинских групп. Существует несколько медицинских групп:

1. Основная медицинская группа (I группа). К ней относятся студенты без каких-либо нарушений состояния здоровья и физического развития. Отнесенным к этой медицинской группе студентам разрешаются занятия в полном объеме по учебному плану.

2. Подготовленная медицинская группа (II группа). К ней относятся физически слабо подготовленные студенты, с хроническими заболеваниями в стадии ремиссии. Отнесенным к этой группе студентам разрешены занятия по учебным программам физического культуры и спорта при условии поэтапного изучения комплекса двигательных навыков, а также исключения противопоказанных деяний.

3. Специальная медицинская группа (III группа). К ней относятся студенты с нарушениями состояния здоровья неизменного или временного характера; с нарушениями физического формирования, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к данной группе студентам разрешаются занятия только оздоровительной физической культурой по специальным программам.

4. Специальная IV медицинская группа – освобожденные от физических нагрузок - к этой группе относятся студенты, которые имеют хронические заболевания. Учащимся этой группы рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физической культурой, а также осуществление самостоятельных занятий в домашних условиях по упражнениям, предложенным врачом по лечебной физической культуре. [8]

Физическая подготовка каждого обучающегося направлена на развитие физических качеств, которые связаны между собой: сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Процесс учебных занятий предусматривает рациональное использование методов и средств физической культуры на развитие данных физических качеств, а также формирование умений и навыков спортивного характера. [1]

Студентам сложно самим себя замотивировать на спортивную деятельность. Для этого им необходим грамотный и опытный педагог, а также оптимальная система физического воспитания. Необходимо использовать индивидуальный подход к каждому учащемуся и его физическим возможностям, основываясь на следующие виды мотивов:

1. Оздоровительные (укрепление здоровья);
2. Соревновательные (желание стать лучшим);
3. Эстетические (формирование фигуры тела);
4. Коммуникативные (общение в процессе занятий);
5. Развивающие (улучшение физических возможностей);
6. Психологические (развитие уверенности в себе).

Здоровье студента всегда под угрозой, т.к. многим не хватает времени на правильное и рациональное питание или самостоятельные занятия физической культурой. А из-за стрессов учащиеся могут подвергаться соблазну поддаться вредным привычкам, например, курению. С данными проблемами борются СМИ, а также известные сторонники здорового образа жизни в социальных сетях интернета. Нам предлагают различные трекеры для избавления от той или иной вредной привычки, легкие и доступные всем упражнения для продуктивного рабочего или учебного дня, и конечно же, блоги по питанию, рекомендующие правильные рационы питания.

Самыми распространенными и основными вредными привычками являются курение и алкоголь. Об их пагубном воздействии на организм подрастающего поколения можно говорить бесконечно. Но большинство людей недооценивают вред, причиняемый данными привычками. Неоднократно доказано, что курение и алкоголь неблагоприятно влияют на восприятие учебного материала. Также, вредные привычки влияют на наш организм в целом: преждевременное старение, заболевания дыхательных путей, поражение центральной нервной системы, поражение внутренних органов, психологическая зависимость и многое другое. [10]

Студенты различают среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление аалкоголем - 75,6%, курение - 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% обучающимися; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% студентов; на конфликтные ситуации с окружающими

указали 29,1%; на загруженность учебными и домашними обязанностями 7,9%. [10]

Учащиеся высших учебных заведений — это составная часть молодежи, представляющая собой социальную группу и отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на непростые проблемы студентов - высокую эмоциональную и умственную нагрузку, приспособлению к новым условиям проживания и обучению - накладывают негативное воздействие кризиса всех главных сфер общества и государства. Все это приводит к снижению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и психологические проблемы. [2]

Мы провели социальный анонимный опрос среди учащихся Западного филиала РАНХиГС 4 курса специальности «таможенное дело». Какая мотивация у студентов поддерживать свое физическое состояние?

1. «Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение» (50% опрошенных)
2. «Получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать плавность и красоту движений собственного тела, испытывать мышечный рост, чувствовать тонус» (20% опрошенных).
3. «Успевать по дисциплине «физическая культура», успешно выполнять нормативы и требования дисциплины» (30% опрошенных).

Это свидетельствует о получаемом удовольствии от физических занятий учащимися. Ясно то, что в приобщении к физической культуре необходимо заострять внимание на разнообразии ее эмоциональных, рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов важно лишь для очень ограниченного круга людей. К сожалению, возможности предмета «физической культуры», как средства поддержания работоспособности, еще не получил должной оценки у учащихся. Данное положение вызвано ограниченным образовательным потенциалом учебных

занятий по физическому воспитанию. Руководителям учреждений и заведующим кафедрами физической культуры стоит учитывать этот момент. [4]

Охрана собственного здоровья - это обязанность каждого студента, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Человек – хозяин своего здоровья, за которое иногда нужно бороться, принимать правильный выбор, расставлять приоритеты, отказываясь от вредных привычек. И задача любого высшего учебного заведения помочь своему учащемуся в этом выборе, научить правильному восприятию мира, воспитать привычку к здоровому образу жизни и гармонии с самим собой. [5]

Использованные источники

1. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., Смысл, Академия, 2005. — 352 с.
2. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. «Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок». //Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта. – 2019, №4(170), 292-296 с.
3. Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е. «Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни». // Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта. -2018, №5(159), 259-262 с.
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. ISBN 978-5-9718-0192-4
5. Теория и методика физического воспитания и спорта.: учебное пособие для студ. высш. уч. Заведений, 2 е изд. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Изд. Центр Академия: 2002. – 480 с.

6. Масляков В.А., Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе. М.: Высшая школа, 1991. 239 с.
7. Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология. Р.-н-Д.: Феникс, 2008. 249 с.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://base.garant.ru/12157560/#friends/> (дата обращения: 09.10.2020).
9. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал, 1998. № 1. С. 9-11.
10. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Изд.Центр Академия, 2015. — 320с.