

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Бурков П.С.**

студент 2 курса

Плодоовощного института имени И.В. Мичурина

**Попов А. В.,**

старший преподаватель

кафедры физического воспитания

andrey-popov-1979@inbox.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, РФ

**Аннотация:** В статье рассматриваются основы здорового образа жизни студентов в условиях современного общества. Анализируется роль физической культуры в формировании здоровой личности обучающихся высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** спорт, здоровье, студент, физическая культура, здоровый образ жизни.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческого бытия определяются уровнем здоровья [3].

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его "качественных" характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха [5]. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности - все это показатели общей культуры человека [4, 6].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов [1, 2, 7]. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Немаловажной причиной неблагополучия здоровья современных детей и юношества состоит также в недооценке значения здорового образа жизни в деле формирования физического и духовного здоровья, воспитания личности.

В большинстве существующих образовательных структурах фактически отсутствует целенаправленная и систематическая работа по формированию здорового образа жизни студентов и культуре физических упражнений, занятий спортом. Кроме того, зачастую сами студенты не осознают необходимости здорового образа жизни, а также роли физической культуры в деле его

формирования.

Здоровый образ жизни обучающихся вузов - это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, 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

Формирование здорового образа жизни - это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Она включает в себя основные сферы и направления жизнедеятельности.

К составляющим здорового образа жизни относятся:

- 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 сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3].

Физическая культура и спорт является необходимым компонентом для

обеспечения здорового образа жизни. Физкультурно-спортивная деятельность - это одна из эффективных механизмов объединения общественных и личных интересов, формирования общественно важных индивидуальных потребностей. При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности.

Физическое воспитание в высшей школе является фундаментальной частью оздоровления обучающихся. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направленно на решения проблемы улучшения состояния здоровья.

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

### **Список литературы**

1. Корепанова, Е.В. Проблема исследовательской деятельности в системе подготовки будущих педагогов / Е.В. Корепанова, С.В. Еловская // European Social Science Journal, 2018. - № 12-1. - С. 370-376.

2. Кузнецова, Н.В. Интегративный подход в образовательном процессе / Н.В. Кузнецова // Наука и образование, 2019. - № 2. - С. 73.

3. Попов, А.В. Использование здоровьесберегающих технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура и спорт» в аграрном вузе / А.В. Попов // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий Индустрии 4.0 Материалы Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области. Под общей редакцией Е.С. Симбирских. - 2017. - С. 213-217.

4. Попов, А.В. Физическая культура и спорт как основная составляющая часть здорового образа жизни школьников / Попов А.В. // Психологические и педагогические основы интеллектуального развития: сб. статей Международной научно-практической конференции (1 февраля 2018 г., г. Самара) В 2 ч. Ч. 2 - Уфа: АЭТЕРНА, 2018. - С. 100-102.

5. Попов, А.В. Формирование здорового образа жизни школьников средствами физической культуры и спорта / Попов А.В. // Актуальные проблемы науки и образования: сб. статей по итогам науч.-исслед. и инновац. работы Социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ за 2017 год / под общ. ред. В.Я. Никульшина. - Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2017. - С. 76-79.

6. Попова Е.Е. Биохимический кружок как условие формирования культуры питания / Е.Е. Попова, Т.А. Шиковец, Л.П. Петрищева // Сборник научных трудов, посвященный 85-летию Мичуринского государственного аграрного университета в 4 т. – Мичуринск: Мичуринский государственный аграрный университет, 2016. - С. 209-213.

7. Федулова, Ю.А. Развитие познавательной активности студентов в условиях компетентностного подхода / Ю.А. Федулова, Е.Е. Попова // European Social Science Journal, 2018. - № 12-1. - С. 183-187.

# **PHYSICAL CULTURE AND SPORTS-THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

**Burkov P.S.**

2th - year student

Fruit and vegetable Institute named after I.V. Michurin

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

**Popov A.V.**

senior lecturer of the

Department of physical education

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

andrey-popov-1979@inbox.ru

**Annotation:** the article discusses the basics of a healthy lifestyle of a student in modern society. The role of physical culture in the formation of a healthy personality of students of higher educational institutions is analyzed.

**Keywords:** sport, health, student, physical culture, healthy lifestyle.