(cc) BY

Кирсанова Ольга Николаевна
магистр, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»
г. Великий Новгород, Новгородская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НОВГУ

Аннотация*: в статье отмечается, что занятие физической культурой является важнейшей составляющей жизни не только среди детей дошкольного и школьного возраста, но и среди студентов. Несмотря на технический прогресс и автоматизацию многих сфер жизни, физическая активность по-прежнему остаётся главным залогом успешного человека.*

Ключевые слова*: физическая культура, здоровый образ жизни, эмоциональный фон, физическое воспитание, студенты.*

Физическая культура является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Она состоит из совокупности норм и правил. Они активно используются разными слоями общества с целью физического, а также интеллектуального развития качеств и возможностей человечества, улучшения его двигательной активности и зарождения здорового образа жизни, социальной адаптации посредством физического развития и возможностей, физической подготовки, физического воспитания. Самое главное ввести такой образ в привычку. Для этого требуется ежедневно выполнять необходимый комплекс упражнений.

По мнению П.С. Земцова, на сегодняшний день технологии господствуют над человеком, качество здоровья населения значительно падает ввиду недостаточной двигательной активности т. к. преобладает «сидячий» образ жизни, особой актуальностью это пользуется среди студентов от 18 до 30 лет [1]. Из-за этого значение физической культуры и спорта в жизни человека возрастает в разы. Избыток эмоционального фона снижает уровень здоровья и самочувствия студентов, а также приводит к низкому эмоциональному фону.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проведя опрос в наших исследованиях [2] среди студентов Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого (г. Великий Новгород), было выявлено, что всего 30% из ста опрошенных ведут активный образ жизни за пределами вуза. Отметим, что остальные 70 человек не считают физические нагрузки важным фактором в жизни.

Целью нашего исследования было поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния, и обеспечить формирование устойчивых позитивных установок на здоровый образ жизни. Задачи, которые мы должны были решить: выбор наиболее оптимальных позитивных установок, популяризирующих физические нагрузки; установить, каким образом занятие спортом может стать образом жизни; установить, как физические нагрузки влияют на все сферы жизни.

Объект исследования: влияние физической активности на все сферы жизни студентов. Предмет: формирование навыков ведения активного образа жизни на постоянной основе у студентов.

После изучения литературы было выявлено требование о приобщении студентов к занятиям спортом, ведь именно на данном этапе происходит зарождение человека, как будущего специалиста в той или иной области. Спорт является источником выработки многих навыков, таких как координация, выносливость, сила, концентрация, которые пригодятся в повседневной жизни. Человек подвержен множеству различных факторов, которые, не позволяют ему воплощать то, что хочется. Физическая культура развивает в нас не только физические качества, но и моральные, например, настойчивость, терпение, стойкость, работа в команде [3].

Проведя опрос через Google-формы среди студентов НовГУ, было выявлено, что всего 30% из ста опрошенных ведут активный образ жизни за пределами вуза. Отметим, что 40% не считают физические нагрузки важным фактором в жизни, а остальные 30% считают спорт непосильной нагрузкой.

В ходе исследования можно сделать вывод, что для того, чтобы молодые люди от 18 до 30 лет начали заниматься физическим воспитанием и вести

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

здоровый образ жизни, их требуется, в первую очередь, заинтересовать. Безусловно, каждый педагог из своей практики преподавания знает, как правильно мотивировать студентов для достижения успеха. Высокая заинтересованность обучающихся будет способствовать более продуктивному проведению занятий, высокой эффективности процесса обучения и преподавания физической культуры.

Спортивные упражнения положительным образом сказываются на здоровье студентов. Они способствуют профилактике многих заболеваний, среди которых гипертония, сердечные недомогания. Довольно часто жалобы на болезни такого типа поступают от людей, имеющих технические специальности. При этом продолжительное и сложное лечение не всегда ведет к выздоровлению больного. Большое значение по предупреждению таких заболеваний заключается в физической активности.

Занятия спортом в немалой степени способствуют повышению работоспособности. Человек, регулярно посещающий тренировки или делающий физические упражнения, может выполнять большой объем работы в единицу времени. Существует закономерность, согласно которой в состоянии мышечного покоя будет уменьшаться частота сердечных сокращений при повышении у человека работоспособности. Таким образом, можно выполнить больший объем задач, а усталость, в свою очередь, будет гораздо меньше. Не секрет, что в настоящее время увеличивается количество людей, имеющих различные виды заболеваний, поэтому очень важно уделять серьёзное внимание физической культуре (спорту) и, соответственно, отдыху.

Современный человек должен успевать очень многое в интенсивном ритме жизнедеятельности. Это тем более важно, так как по исследованиям современных ученых высшее образование требует высокого уровня здоровья. Следовательно, необходимо уделять повышенное внимание здоровому образу жизни. Физическая активность должна стать приоритетной при обучении и воспитании студенческой молодежи. С каждым годом увеличивается объем приобретаемых учащимися знаний, поэтому студентам сложно усваивать учебный материал,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

особенно, если имеются проблемы со здоровьем. Причем часто страдает не только здоровье физическое, но и эмоциональное, снижаются творческие способности человека. Увеличивается психо-эмоциональная нагрузка, нарушается режим дня и питания, что отражается и на работоспособности молодого поколения. Игнорирование правил ЗОЖ может усилить генетически заложенные эндогенные факторы риска заболеваний внутренних органов, на что важно обратить особое внимание. Поэтому, воспитательная работа со студентами должна строиться с учетом мероприятий, позволяющих снизить негативное влияние экзогенных факторов. В их число можно отнести неправильное питание, курение и алкоголь, стрессы.

Следует отметить исключительную важность физического воспитания в системе воспитания студенческой молодежи, независимо от вида образовательных программ. От правильно организованного процесса физического воспитания в немалой степени зависит развитие индивидуальности молодых людей. Именно физическая нагрузка во всех формах играет важную роль в культурном воспитании, хотя, безусловно, имеет значение также оздоровительное влияние физической культуры [1].

Главной целью физического воспитания выступает оздоровление организма и физическое развитие человека. При этом ключевой задачей является развитие человека, соответствующее его возрастным особенностям (развитие форм и функций организма), которое будет способствовать укреплению здоровья и увеличению сопротивляемости к различным заболеваниям. Физическая культура помимо вышесказанного, выполняет и воспитательную функцию. Человек, выполняя физические упражнения, одновременно развивает свои двигательные и волевые качества. Широко известно древнегреческое изречение: «В здоровом теле – здоровый дух». Вместе с тем, с развитием физических навыков, мышечной силы, ловкости, скорости движений, происходит и формирование волевых качеств личности. Поскольку значительную долю спортивных соревнований составляют командные, то предполагается развитие и усовершенствование так называемых командных качеств, и, прежде всего, ответственности. Молодые

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

люди проходят адаптацию в коллективе, учатся искусству компромисса при принятии решений, толерантному отношению к партнеру и конкуренту. Таким образом, осуществляется одна из первых и важных социализаций в обществе. В этом смысле период студенчества исключительно важен в становлении человека и его личности в социуме. Кроме того, период обучения в вузе способствует формированию будущих специалистов и их адаптации к дальнейшей трудовой деятельности. Следовательно, физическая культура выполняет важнейшую функцию социализации – помогает процессу адаптации, формирует умение находить общий язык, жертвовать личными амбициями ради коллективного успеха [3].

На основе проведенного анализа, можно сказать, что физические нагрузки при позитивных установках с легкостью могут войти в образ жизни у студентов. Знания о качественном влиянии спорта на все сферы жизни является главным мотивом для того, чтобы уже сейчас заняться физической нагрузкой и отметить положительный результат на эмоциональном состоянии. Правильный подход к спорту может в корне изменить жизнь каждого человека.

Список литературы

1. Земцов П.С. Физическая культура в вузе как средство формирования здорового образа жизни студентов / П.С. Земцов. // Молодой ученый. – 2018. – №38 (224). – С. 183–187.

2. Кирсанова О.Н. Мониторинг мотивационного отношения студентов медицинского института Новгородского государственного университета к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО / О.Н. Кирсанова, С.Н. Михайлова, Г.А. Базай // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: мат. междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 2022). – С. 109–111.

3. Стриханов М.Н. Физическая культура и спорт в вузах: учеб. пособ. / М.Н. Стриханов, В.И. Савинков. – 2-е изд. – М.: Юрайт, 2023. – 160 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)