

УДК 371

*Романов Андрей Борисович, Студент 1-СЭ-2, Санкт-Петербургский
государственный архитектурно-строительный университет
Дементьев Константин Николаевич, Студент 1-СЭ-2, Санкт-
Петербургский государственный архитектурно-строительный университет
Сергеева Анна Геннадьевна, Студент 1-СЭ-2, Санкт-Петербургский
государственный архитектурно-строительный университет, Санкт-
Петербург, Россия*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассмотрена и обоснована необходимость физической культуры на современном этапе развития общества. В последнее время формируется повышенное внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи, что взаимосвязано с озадаченностью социума по вопросу здоровья специалистов, которые выпускаются высшей школой, по поводу увеличения роста заболеваемости в ходе профессиональной подготовки и последующего снижения выносливости.

Ключевые слова. обеспечение здоровья, ЗОЖ, студенческая молодежь, физическая культура, спорт.

Annotation. In article need of physical culture at the present stage of development of society is considered and proved. Recently special attention to a healthy lifestyle of student's youth is formed that is interconnected with puzzlement of society on a health issue of experts who are issued the higher school, concerning increase in growth of incidence during vocational training and the subsequent decrease in endurance.

Keywords. ensuring health, HLS, student's youth, physical culture, sport.

В настоящее время мотивация на правильный здоровый образ жизни студенческой молодежи является наиболее актуальной. Студенты - это будущее страны, которое взаимосвязано с общественно-финансовым обеспечением нашего государства и уровнем здоровья жителей в последующие годы.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье является первой и важнейшей потребностью человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоничное совершенствование личности [4, с. 72]. Основные составляющие здорового образа жизни заключаются в режиме труда, отдыха и питания, в организации сна и двигательной активности, в выполнении требований санитарии, гигиены, закаливания, в профилактике вредных привычек, в культуре межличностного общения и психофизической регуляции организма.

Актуальность данной темы – бесспорна, поскольку хорошее здоровье является наиважнейшей составляющей в любой жизни. Физическая культура – это часть культуры социума. Она играет роль важнейшего фактора становления активной жизненной позиции. Сохранение и улучшение здоровья студентов является приоритетным вопросом государственного значения, одной из главных задач социума и высших учебных заведений.

Рядом исследований определено, что у студентов, которые включены в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляют в них высокую активность, выработан определенный режим дня, наблюдается уверенность в себе, а также развитие престижных установок, высокий уровень жизненного тонуса [3, с. 132]. Студенты в значительной степени общительны, готовы к сотрудничеству, рады социальному признанию, не боятся критики. У этой группы студентов проявляется наиболее высокая степень эмоциональной устойчивости и выдержки, им присущ оптимизм, энергия, настойчивость, решительность, добросовестность, собранность, способность вести за собой коллектив.

Эти данные выделяют фундаментальное положительное влияние соблюдения здорового образа жизни и регулярных занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студенческой молодежи [5, с. 132].

Физическая культура имеет большое значение в роли профессиональной деятельности бакалавра и специалиста, поскольку их деятельность координирована с существенным усилением внимательности, зрения, активной умственной работы и небольшой физической активности.

Состояние здоровья человека связано с уровнем его физической культуры, которая может быть развита и сформирована только лишь в ходе физкультурно-спортивной деятельности. Физическую культуру нужно регулярно совершенствовать всю жизнь, постоянно развивая свои физические способности. Физическая культура может оказывать значительное влияние на

состояние организма, психики, статус человека. Воспитательная задача физической культуры заключается в развитии духовных и двигательных качеств.

Характерной особенностью физической культуры является лежащая в ее основе двигательная деятельность человека. Причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, которая связана с выполнением физических упражнений [2, с. 210-211].

Оздоровительная цель физической культуры кроется в гармоническом развитии форм и функций организма, которое направлено на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости организма к заболеваниям, его закаливанию, в способности противостоять утомлению. Именно по этой причине, на сегодняшний день одна из основных стратегических задач высшего образования заключается в воспитании молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как к высшей индивидуальной и социальной ценности [1, с. 98].

В РЭУ им. Г.В. Плеханова существует большое количество секций и спортивных залов. Университет дает возможность заниматься различными видами спорта от бильярда до хоккея. Множество студентов с первых курсов начинают посещать секции, большой процент ребят занимаются спортом профессионально и входят в состав сборных университета. Посещение занятий по физической культуре является обязательным для всех студентов. Разработаны, предусмотрены и учтены тренировки для каждой группы здоровья. Благодаря занятиям, студенты поддерживают физическую форму и здоровье, несмотря на сильную загруженность учебной работой.

Таким образом, для сохранения здоровья необходимо систематическое выполнение физических упражнений. Поэтому настолько важной является задача формирования знаний, нужных для самостоятельной организации здорового образа жизни. Игнорирование физической культуры молодым поколением не позволяет корректно сбалансировать их образ жизни.

В заключение необходимо отметить то, что высшие учебные заведения должны дать необходимый состав и объем теоретических и методических знаний, а главное, умений творческого их переноса в практическую жизнедеятельность. Это даст возможность сделать свое здоровье и физическую культуру, его обеспечивающую, не просто сопутствующим фактором, а государственно важным достоянием, что в итоге формирует физическую культуру личности и культуру здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. - М.: КНОРУС, 2012. - 158 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Гардарики, 2010. – 366с.
3. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: УМК, М.: МЭСИ, 2014. - 167 с.
4. Сальников А.Н. Физическая культура. Конспект лекций: учебное издание. – М.: Приор-Издат, 2009. – 124 с.
5. Соловьев Г.М. Физическая культура личности (теория и технология формирования): учебное пособие/ Г.М. Соловьев, С.Н. Кашин. - М.: Илекса, 2014. – 212 с.