

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент, Ангарский государственный технический университет,  
e-mail: sport@angtu.ru

## ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Yaroshevich I.N.

### SHAPING STUDENTS' NEEDS FOR HEALTHY LIFESTYLE

**Аннотация.** Форма проведения физических упражнений в режиме учебы и отдыха студентов рассматривается как двигательный режим самостоятельных и оздоровительных занятий в учебно-тренировочном процессе для поддержания здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физические упражнения, режим учебы и отдыха, двигательный режим, самостоятельные, оздоровительные занятия, здоровый образ жизни.

**Abstract.** The form of physical exercises in the study and recreation mode of students is considered as a motor mode of independent and recreational activities in the educational and training process to maintain a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical exercises, study and rest regime, motor regime, independent, recreational activities, healthy lifestyle.

Наиболее значимой ценностью, определяющей благополучие студенческой молодежи образовательного учреждения, и самым точным индикатором является состояние ее здоровья и тенденция к ведению здорового образа жизни.

Проведение занятий по физической культуре в техническом вузе мы должны рассматривать в режиме учебы и отдыха студента. В течение учебного дня студенты могут заниматься самостоятельно-оздоровительными занятиями. Такой стиль занятий приобщает студентов к здоровому образу жизни [1].

В век научно-технической информации здоровый образ жизни у студентов сопряжен с учебно-тренировочным процессом, где они проявляют двигательную активность и развивают физические качества на выносливость, силу и быстроту.

В учебно-тренировочные занятия входит двигательный режим, который является одним из основных слагаемых здорового образа жизни и учит владеть своими мышцами, суставами, правильно дышать, измерять свой пульс, управлять чистотой сердечных сокращений и регулировать свое артериальное давление.

Современный процесс учебно-тренировочного занятия предъявляет свои требования к построению занятия со студенческой молодежью с использованием средств физической культуры.

На сегодняшний день необходимо правильно подходить к занятиям и заниматься 3 раза в неделю по 2 часа. Студенты нашего вуза занимаются по общепринятой программе 2 раза в неделю.

В программу занятий включены физические упражнения для развития общефизической подготовки, скоростной и силовой выносливости, занятия проводятся в оптимальном режиме, который позволяет усовершенствовать физические и функциональные возможности студентов.

Для студентов, которые ведут здоровый образ жизни, дополнительной формой занятий является выполнение утренней гигиенической гимнастики, а также легкий бег на дистанцию 3 - 4 км. После выполняются дыхательные упражнения на растяжку и гибкость. Пульс на таком занятии должен быть не ниже 130, но не выше 160 ударов в минуту. Это и будет считаться дополнительной тренировкой, которая рассчитана на 30 - 40 минут, только следует учитывать индивидуальные возрастные, ментальные и физические возможности организма.

В Ангарском техническом университете в 2024 - 2025 учебном году по состоянию здоровья 70,9% студентов относятся к основной группе, 14,1% относятся к подготовительной группе, 4% освобождены полностью от занятий спортом и 11% относятся к специальной медицинской группе.

Для студентов специальной медицинской группы разработана программа, которая включает физические упражнения, такие чтобы студенты не чувствовали дефицит двигательной активности, который ведет к ухудшению здоровья, росту заболеваемости.

Студентам группы спортивного совершенствования для повышения функционального состояния организма занятий два раза в неделю недостаточно. Поэтому мы также обучаем студентов различным физическим упражнениям для мышц групп спины и пресса для самостоятельных занятий с учетом оздоровления средствами физической культуры, при выполнении которых требуется контроль функционального состояния организма.

В конце каждого семестра для студентов разрабатываются контрольные нормативы, которыми определяются функциональные возможности организма и уровень физической подготовленности. Улучшение результатов свидетельствует о правильном подходе к оздоровительному процессу, а если студенты показывают результат, не соответствующий контрольному нормативу, то выполняется корректировка методики занятий для эффективности использованных физических средств.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Иванова, С.Ю.** Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / С. Ю. Иванова. – Текст : непосредственный // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. – №. 2 (58). – С. 91–94. – Рез. англ. – Библиогр.: с. 94 (5 назв.).