

УДК 378.172

Ярошевич Ирина Наумовна,  
доцент кафедры общеобразовательных дисциплин,  
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,  
e-mail: sport@angtu.ru

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРИОБЩЕНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Yaroshevich I.N.

### HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF INITIATION INTO PHYSICAL ACTIVITY

**Аннотация.** В предлагаемой статье рассмотрены вопросы приобщения к физкультурной деятельности как фактору здорового образа жизни. Приводятся доказательства тезиса о том, что педагог вуза должен взять на себя ответственность не только за качественное обучение студентов, но и за их здоровье, включая полноценную программу по физической культуре на протяжении всех лет обучения.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровый образ жизни, физкультурная деятельность, качественное обучение студентов.

**Abstract.** This article discusses issues of involvement in physical education as a factor in a healthy lifestyle. Evidence is provided for the thesis that a university teacher must take responsibility not only for the quality education of students, but also for their health, including a full-fledged physical education program throughout all years of study.

**Keywords:** physical culture, healthy lifestyle, physical activity, high-quality training of students.

Преподаватели по физической культуре берут на себя ответственность за здоровье своих учеников со словами: «здоровье каждого – богатство всех». Физическая культура и спорт в студенческой среде – это часть общекультурной социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека, ведение здорового образа жизни. Оздоровительная направленность работы со студенческой молодежью является важнейшим принципом системы физического воспитания.

Суть данного принципа заключается в том, что занятия по физической культуре должны содействовать укреплению здоровья и развитию двигательных навыков. Понятию «здоровье» американский медик Г.Сигерист дал определение: «Здоровым может считаться тот человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической среде».

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10 – 15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15 – 20% от генетических факторов, 20 – 25% от состояния окружающей среды и 50 – 55% от условий и здорового образа жизни. Сегодня молодежь охотнее занимается физической деятельностью, посещает различные секции,

танцевальные кружки и ведет здоровый образ жизни.

Основные функции здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом в образовании и профессиональной деятельности – это повышение уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Прослеживается тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности у студенческой молодежи, их образа жизни и характера повседневной двигательной активности. Для молодого поколения в возрасте от 17 до 21 лет оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний [1].

В физкультурно-спортивной деятельности в качестве приоритетов необходимо выделить цели оздоровления, укрепления и поддержания психосоциального здоровья и формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Чтобы занятия по физической культуре оказывали положительный эффект на занимающихся студентов необходимо соблюдать некоторые правила:

– средства и методы физического вос-

питания должны применяться только такие, которое имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;

- физические нагрузки должны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся;

- в процессе использования всех форм физической культуры необходимо обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля, которые зависят от форм занятий физическими упражнениями и величины физической нагрузки.

Студенческая молодежь – особая социальная группа: информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются, очень часто приводят к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следует различные отклонения в состоянии здоровья [2].

Преподаватели по физической культуре в вузе должны придерживаться принципа оздоровительной направленности, организовывать занятия так, чтобы они выполняли профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям. А также компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

В условиях обучения в вузе предъявляются повышенные требования к умственной работоспособности студенческой молодежи. Занятия спортивной и физкультурной деятельностью способствуют гармоничности охватываемых действий и не только сохраняют здоровье, но и предупреждают заболевания, повышают умственную работоспособность, а также эффективность учебной деятельности. Таким образом, физическая культура и спорт являются эффективным инструментом формирования гармонично развитого человека, с помощью которого возможно предупредить развитие многих болезней (рис. 1).

Молодежь, которая не ведет здоровый образ жизни, существенно отличается от тех, кто приветствует двигательную активность. Большая часть населения молодого возраста в настоящее время проявляет интерес к здоровому образу жизни, в вузах разработаны и апробированы комплексы программ физических оздоровительных упражнений, которые

предназначены для широкого использования. Их основное достоинство – доступность. К таким программам относятся:

- контролируемые беговые нагрузки (система Купера);

- режим 1000 движений (система Амосова);

- 10000 шагов каждый день (система Михао Икаи);

- бег ради жизни (система Лидьярда);

- оздоровительная гимнастика (шейпинг, стретчинг).

Также разработана и внедрена в практику методология программирования физкультурных занятий оздоровительной направленности, основанная на энергетических критериях эффективности занятий и имитационном и компьютерном моделировании процесса выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетическим возможностям занимающихся (В.И. Бондин, 1999).

На современном этапе развития российского общества главной целью является создание общенационального движения за здоровый образ жизни студенческой молодежи.

В 21 веке занятия по массовой физической культуре у молодежи студенческого возраста становятся востребованным «товаром» на спортивном рынке услуг. В настоящее время организуется множество высокооснащенных, доступных для занятий клубов по физкультурно-спортивной деятельности.



Рисунок 1 – Занятие по физической культуре в Ангарском государственном техническом университете

Массовые занятия по физкультурному движению выступают как объективный фактор, который реально является объектом социологического исследования. Многие молодые люди имеют позитивную мотивацию заниматься самостоятельно без ограничения времени для обеспечения здорового образа

жизни, своего удовлетворения в оптимальном развитии физических качеств и нового уровня общения.

Наряду с традиционными видами спорта свое место заняли такие виды как: фитнес, аэробика, пляжный волейбол, стритбол, катание на роликовых коньках, мини-футбол, велоспорт. Выбор того или иного вида спорта с оздоровительной направленностью соотносится с реальными возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса. Оздоровительный эффект в этих видах спорта и эффект от физических упражнений наблюдается лишь тогда, когда они рационально сбалансированы по направленности, по мощности и объему нагрузки с индивидуальными возможностями занимающихся.

Занятия физической нагрузкой на протяжении 1,5 часа активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают кровоток в суставах, деятельность центральной нервной системы, обеспечивают работу сердечно-сосудистой системы, дыхательной и других систем. Регулярные занятия сокращают срок адаптации к условиям мышечной деятельности, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой [3].

Также положительное влияние оздоровительные физические упражнения оказывают на деятельность органов пищеварения и выделения, улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура, возрастает мышечная масса. У занимающихся двигательной активностью студентов в основе ведения здорового образа жизни должна быть культурная привычка к ежедневной двигательной активности в различных ее формах и повышение личной ответственности за уровень своего здоровья.

Мнение о том, что молодое поколение может самостоятельно заниматься, не зная

основ физической культуры, не только ошибочно, но и вредно. Безграмотно тратя свое время, студенты никогда не научатся правильно дозировать физическую нагрузку. Поэтому 27 сентября 1929 года, Советом Народных комиссаров было принято Постановление об утверждении физической культуры как обязательной учебной дисциплины в высших учебных заведениях. В 1993 году были утверждены Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, сказано, что «учреждения и организации государственной системы здравоохранения в пределах своей компетенции используют физическую культуру как средство профилактики и лечения заболеваний» [1].

В Ангарском техническом университете преподаватели по физической культуре провели со студентами первого курса перед началом учебного года социальный опрос на тему «Мотивация как фактор приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни». Опрос показал, у 12% студенческой молодежи здоровье не имеет никаких отклонений, 21% – занимаются физической двигательной активностью в каких-либо секциях, 17% – ведут здоровый образ жизни, куда входит утренняя пробежка, ходьба до и после учебы в вузе, остальные 50% студентов просто посещают 2 раза в неделю занятия по физической культуре.

Исходя из сказанного, следует вывод: педагогам, связанным с физкультурно-спортивной деятельностью необходимо постоянно работать с молодым поколением, показывать личный пример и акцентировать внимание на том, что здоровье – это престижно, модно, что в современных условиях нездоровый человек не будет иметь не только успеха, но и рискует остаться без работы. Гиподинамия – враг номер один здоровью, а молодому поколению нужно обязательно дружить со спортом и быть здоровым.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с. – Текст: непосредственный.
2. Wenger, N.K. Physical activity and modification of coronary risk. Secondary prevention of coronary risk. Heart disease / N.K.

Wenger. – N.Y.: Thieme-Stratton, 1983. – P.56-62. – Текст: непосредственный.

3. Ярошевич, И.Н. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания в ВУЗе: методическое пособие / И.Н. Ярошевич. – Ангарск: АГТА, 2002. – 84 с. – Текст: непосредственный.