

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

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФЕНОМЕНУ ЗДОРОВЬЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Yaroshevich I.N.

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO THE PHENOMENON OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

Аннотация. В статье рассмотрен вопрос отношения студенческой молодежи к феномену здоровья и двигательной активности, который связан, прежде всего, с физической культурой и спортом, и ведением здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, основы физической культуры.

Abstract. The article examines the issue of the attitude of students to the phenomenon of health and physical activity, which consists primarily in understanding the basics of physical culture and sports, skills and health promotion, and leading a healthy lifestyle for students. Keywords: Health, physical activity, healthy lifestyle, student youth, fundamentals of physical culture.

Keywords: health, physical activity, healthy lifestyle, student youth, fundamentals of physical culture.

В век глобальной интернетизации количество непрерывно возникающей новой информации превышает человеческие возможности ее усвоить. Тяжесть нагрузки студентов смещается на психическую и умственную сферу. Поэтому роль физической культуры как никогда возрастает [1].

Дисциплина «Физическая культура» формирует у студенческой молодежи необходимые физические качества, способствующие развитию двигательной активности и физическому развитию, и, как следствие, укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Здоровье студентов, обучающихся в вузе – это одна из основных задач управления системой образования, которая приводит процесс обучения в соответствие с состоянием здоровья и развитием двигательной активности.

Для студентов физическая культура входит как в общую, так и в профессиональную культуру, ибо студент, который обучается инженерной профессии, обязан быть здоровым. Все это возможно при наличии знаний, умений, мотивации и силы воли. Здравоохранение через систему социального страхования обеспечивает объективные факторы здоровья и долголетия человека, которые включают в себя систему материального обеспечения населения. Социально-экономические условия, в которых человек живет, не зависят от воли отдельных людей, а представляют собой объективные факторы жизненных условий [1].

В вузе в последние годы на 12 процентов увеличилось количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В сложившейся ситуации преподаватели физической культуры преподают студентам основы знаний и умений по сохранению и укреплению здоровья, обуча-

ют двигательной активности и ведению здорового образа жизни, после чего материал используется на практических занятиях. Чем больше и лучше информированы студенты, тем лучше они будут ориентироваться на успех в понимании ритма своей жизнедеятельности, и разбираться в вопросах понимания феномена здоровья.

В современном обществе есть и такие молодые люди, которые не используют в полной мере объективные предпосылки здоровья, которые зависят от воли, желания, знаний и умений самого человека. Для этого необходимо грамотно и доступно работать с современным человеком, объясняя, для чего нужны закаливание, гигиенические мероприятия, развитие активной двигательной деятельности, полноценное питание и почему важно не приобретать вредные привычки [2]. Если они будут испытывать положительные эмоции от двигательной активности, от занятий физическими упражнениями, утренней гимнастикой, и больше находиться на свежем воздухе, это положительно скажется на их здоровье. Сегодняшняя молодежь все больше задумывается о здоровом образе жизни и для них мерилом становится их здоровье и долголетие в современном мире. Студентам вторых курсов, занимающимся практическими занятиями по физической культуре, был предложен ряд тестов, которые помогли преподавателям ответить на поставленные вопросы.

Из участвовавших в опросе 28% девушек и 35% юношей отнесли себя к тем, кто любит заниматься спортом профессионально и посещает тренажерный зал.

Из участвовавших в опросе 18% девушек и 21% юношей ответили положительно на вопросы о ценности здоровья. Они отметили, что любят посещать занятия по физической культуре, в программу которых входят общая физическая подготовка и спортивные игры, и это позволяет им сохранить свое здоровье и достичь физической и психической гармонии.

Тестирование позволило выявить 23% девушек и 14% юношей абсолютно равнодушных к спортивным занятиям и не интересующихся своим здоровьем. По результатам успеваемости по дисциплине, тест показал, что мужская половина больше заботится о своем здоровье, чем женская.

Особенно серьезной опасностью для современного человека является гипокинезия, которая приводит организм к снижению работоспособности, организм не справляется с вызовами для иммунной системы и мышечными усилиями, некоторые молодые люди в 35-ти летнем возрасте, совсем не занимаются двигательной активностью. В век инновационных технологий выявлены болезни различного рода, которые нарушают обмен веществ из-за того, что молодое поколение совсем перестало ходить, при этом известно: «ходить пешком - значит долго жить». По-нашему мнению, проблемы могут быть решены достаточно просто – занимайся физкультурой, бегай, ходи больше пешком – умеренно питайся и можно достичь желаемого результата.

Отвечая на второй вопрос «Как Вы относитесь к своему здоровью?», 17% девушек и 16% юношей отнесли себя к людям, которые имеют шансы стать

долгожителями. К сожалению, здоровый образ жизни многими молодыми людьми не приветствуется. Они отказываются от занятий спортом, при том, что современные условия жизни снижают количество возможностей для проявления естественной двигательной активности. Поэтому молодое поколение должно использовать физические упражнения – как замечательное средство заботы о себе.

Следующий тест предполагал выяснить режим работы и отдыха испытуемых. Среди опрошенных 67% девушек и 61% юношей умеют правильно восстанавливать силы и здоровье для производительности своего труда за счет более разумной организации режима работы в соответствии с особенностями организма. Хороший режим работы, учебы и режим, сберегающий силы и здоровье, делает жизнь тестируемых более разнообразной и интересной.

Современная жизнь студента насыщена экстремальными условиями и требует от них хорошей физической формы, поэтому физическая культура и массовый спорт может оказывать положительное влияние на развитие двигательной активности и являться неотъемлемой частью физической культуры.

Когда студенческая молодежь уделяет недостаточно времени занятиям спортом, следствием этого могут быть очень сложные и многофункциональные психофизиологические процессы.

В особую профессиональную группу входят студенты, которые подвергаются информационным и эмоциональным перегрузкам, что очень часто приводит к срыву адаптационных процессов их организмов, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья.

Привычка к ежедневной двигательной активности у каждого студента должна входить в основу здорового образа жизни и проявляться в различных формах личной ответственности.

При изучении дисциплины «Физическая культура» студенты начинают понимать, что правильно дозируемые физические нагрузки при занятиях любым видом спорта могут противостоять эмоциональным стрессам.

Анализ проведенных нами тестов показал, что студенты все-таки осознают ценность здоровья и двигательной активности, но пока не все готовы заниматься физической культурой. Задача преподавателей заключается в усилении теоретической и практической подготовки при освоении вузовской программы.

ЛИТЕРАТУРА

1 **Ерохина, Н.А.** Формирование и сохранение здоровья человека средствами физической культуры и спорта / Н.А. Ерохина, Н.А. Черевешник. – Текст : непосредственный // Наука и общество. – 2017. №3 (29). С.83-85. – Библиогр.: с. 85 (10 назв.).

2 **Кобяков Ю.П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студ. вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов н/Д.: Феникс, 2012. - 252 с. - 21 см. – Библиогр.: с. 251–252.