

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

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Yaroshevich I.N.

## CREATING A HEALTH CULTURE IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL EDUCATION

**Аннотация.** Рассматривается проблема формирования культуры здоровья у студентов в процессе физического воспитания. Анализируются факторы ухудшения здоровья обучающихся: гиподинамия, стресс, нерациональное питание. Обосновывается необходимость трансформации физического воспитания в осознанную потребность, направленную на сохранение здоровья, повышение работоспособности и формирование спортивного менталитета как основы профессиональной реализации.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, физическое воспитание.

**Abstract.** This article examines the problem of fostering a healthy culture in students through physical education. Factors contributing to deteriorating student health include physical inactivity, stress, and poor nutrition. It argues for the need to transform physical education into a conscious need aimed at maintaining health, improving performance, and developing a sports-oriented mentality as the foundation for professional fulfillment.

**Keywords:** students, health, physical education.

В контексте дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в высших учебных заведениях проблема отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию приобретает характер одного из ключевых вызовов учебно-воспитательного процесса. Современное состояние здоровья студенческой молодежи характеризуется устойчивой негативной динамикой, что обусловлено комплексом факторов: прогрессирующей гипокинезией, обусловленной длительным пребыванием в аудиториях и работой за компьютером; нарушениями опорно-двигательного аппарата на фоне слабости мышечного корсета; хроническим психоэмоциональным напряжением; снижением иммунитета и частыми респираторными заболеваниями; нерациональным питанием в сочетании с гиподинамией [1]. Перечисленные явления приводят к снижению адаптационного потенциала организма и общей физической работоспособности студентов.

Актуальность исследования определяется необходимостью пересмотра организационно-методических подходов к физическому воспитанию в условиях учебной деятельности. Требуется трансформации восприятия дисциплины студентами: от принудительного участия к осознанному принятию культуры здорового образа жизни как неотъемлемого компонента личностного развития.

В рамках учебных занятий по физической культуре необходимо формировать у студентов понимание роли двигательной активности как базового ме-

ханизма жизнеобеспечения. Приоритетными задачами являются разъяснение основ рационального питания, принципов восстановления после заболеваний и методик профилактики переутомления. Ключевым результатом образовательного процесса должно стать формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями как значимой составляющей повседневной жизни. Преподавателям по физическому воспитанию необходимо помогать студентам полноценно адаптироваться с учетом их повышенных психоэмоциональных нагрузок путем развития двигательных умений и физической активности [2].

Эмпирические данные, полученные в ходе опроса студентов, свидетельствуют о наличии существенных проблем в образе жизни студентов. Установлено, что 68% из них питаются нерегулярно, а 32% ведут преимущественно малоподвижный образ жизни. Причины сложившейся ситуации кроются в унификации учебной программы, не учитывающей индивидуальные возможности, интересы и актуальное состояние здоровья обучающихся. Студенты с низким уровнем физической подготовленности испытывают тревожность в связи с необходимостью сдачи контрольных нормативов, что демотивирует их и снижает интерес к занятиям. Студенты с ослабленным здоровьем высказывают пожелания о включении в программу дней здоровья, фестивалей, туристических походов. Девушки, в свою очередь, демонстрируют большую склонность к занятиям в формате фитнес-клубов [2].

Согласно действующей учебной программе, занятия по физическому воспитанию проводятся в течение первых трех лет обучения. К четвертому курсу предполагается, что у студентов сформирована устойчивая привычка к регулярной физической активности, они владеют методиками самостоятельного построения тренировочных занятий и способны использовать физические упражнения для снятия умственного и эмоционального напряжения.

Таким образом, у студенческой молодежи должно сформироваться отношение к собственному здоровью, как к важнейшему ресурсу для профессиональной и личной реализации.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Репников, И.А., Сметанин, А.Г.** Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов / И. А. Репников, А. Г. Сметанин. – Текст: непосредственный // Актуальные исследования. – 2020. – № 4. – С. 59-61.

2. **Ярошевич, И.Н.** Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов: учебное пособие для студентов технических специальностей / И. Н. Ярошевич. – Ангарск: Изд-во АГТА, 2011 г. – Текст: непосредственный.