

**ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ
И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**PHYSICAL EXERCISES AS A MEANS
OF CULTIVATING A HEALTHY LIFESTYLE
AMONG STUDENTS IN NON-AUDITORY
AND INDEPENDENT ACTIVITIES**

Т. А. ИГНАТОВА

T. A. IGNATOVA

Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Луганск

Lugansk State University named after Vladimir Dahl»

Lugansk

e-mail: mastert.78@inbox.ru

Формирование культуры здоровья студентов – актуальная современная проблема. Наблюдается рост значения здоровья как инструментальной ценности. Выделены теоретические аспекты при изучении здоровья и формировании культуры здоровья студенческой молодежи. Представлены материалы опроса студентов методом анкетирования.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, культура здоровья, студент.

The formation of a healthy lifestyle among students is a relevant contemporary issue. There is a growing importance of health as an instrumental value. Theoretical aspects are identified in the study of health and the formation of a culture of health among students. Materials from a student survey conducted through questionnaires are presented.

Keywords: health, physical education, health culture, student.

ВВЕДЕНИЕ. В связи с воздействиями многих негативных факторов социального плана и малоподвижным образом жизни здоровье населения, особенно студентов и студенческой молодежи, резко ухудшается. Значительное негативное влияние на здоровье молодежи оказывает снижение двигательной активности, гипокинезия, гиподинамия и отсутствие оптимальной повседневной физической нагрузки.

Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания как в учебное, так и во внеучебное время.

Анализ последних исследований и публикаций.

Проведенный анализ научной литературы (исследования С. В. Алексеева, Д. Г. Радченко, Ю. П. Кобякова и др.) позволил выявить, что на понятийном уровне мотивация студентов к укреплению здоровья заключается в совокупности внутренних побудительных сил, способствующих систематическому использованию студентами в своей жизнедеятельности требований здорового образа жизни: занятия физическими упражнениями, рациональное питание, соблюдение правил гигиены, отказ от вредных привычек и др.

Физическая культура в вузах нефизкультурного профиля достигает своей гуманной цели только тогда, когда ее виды отвечают принципам доступности и максимального привлечения молодежи, а предлагаемые физические нагрузки соответствуют уровню функциональных возможностей и состоянию здоровья каждого занимающегося [1, с. 138–139].

С. В. Алексеев констатирует, что в настоящее время характерным является понимание большой общенародной и личной ценности феномена физической культуры, осознание ее сущности как важнейшей составляющей общей культуры человека, обеспечивающей освоение данных ему природой возможностей физического совершенствования, повышения общей работоспособности, укрепления здоровья [3, с. 6].

Д. Г. Радченко указывает, что важным компонентом всестороннего воспитания студентов является разработка устойчивой мотивации для активного участия в различных видах физической культуры, стремление к здоровому образу жизни, поддержание хорошей физической формы и развитие профессиональных навыков. [2, с. 7].

Ю. П. Кобяков доказывает взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что является своеобразным правилом для воспитания молодого поколения [1, с. 47].

Цель исследования. Целью исследования является выяснение влияния самостоятельных занятий физическими упражнениями на формирование у студентов культуры здоровья.

Методы и организация исследований. Задачей преподавателей кафедры физического воспитания в учреждении высшего образования является использование как учебных, так и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями в свободное время студентов. В этой связи нами было проведено анкетирование «Ваш спортивный досуг»

с целью выяснения, какие виды деятельности наиболее часто осуществляют студенты для поддержания собственного здоровья. В опросе приняли участие 234 студентов I–III курсов Луганского государственного университета имени Владимира Даля (экспериментальная группа (ЭГ) – 117 чел. и контрольная группа (КГ) – 117 чел.).

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что среди видов деятельности, которые студенты осуществляют постоянно во время своего спортивного досуга, доминируют отдых на природе (ЭГ – 5%, КГ – 15,5%), туристические походы (ЭГ – 12,3%, В КГ – 13%), прогулки пешком в свободное время (ЭГ – 12,3%, КГ – 12,2%). Среди видов деятельности, которые студенты осуществляют для поддержания собственного здоровья постоянно, согласно результатам опроса указываются физические упражнения (ЭГ – 11%, КГ – 10,4%), занятия на тренажерах (ЭГ – 10,8%, КГ – 10,4%), соблюдение диеты, оздоровительное голодание (ЭГ – 10,8%, КГ – 11,5%), занятия танцами (ЭГ – 10,8%, КГ – 10,4%).

В процессе опроса было также выявлено, что подавляющее большинство исследуемых осуществляют любые виды деятельности для укрепления собственного здоровья «иногда» (ЭГ – 53,01%, КГ – 52,64%) или «редко» (ЭГ – 37,95%, КГ – 38,44%). Такие эпизодические, несистематические действия имеют недостаточное положительное влияние на организм человека, а потому считать, что таким образом человек укрепляет собственное здоровье, нельзя.

Результаты анкетирования в обобщенном виде представлены в табл. 1.

Таблица 1

***Обобщенные средние показатели по анкете «Ваш спортивный досуг»
(констатирующий эксперимент)***

Группа	Осуществление любых видов деятельности для укрепления собственного здоровья					
	постоянно		иногда		редко	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
ЭГ (117чел.)	10	9,04	29	53,01	78	37,95
КГ (117чел.)	15	8,92	39	52,64	63	38,44

Полученные по результатам анкетирования данные свидетельствуют о том, что у студентов имеет место пассивное отношение к собствен-

ному здоровью. По нашему мнению, это может быть связано с эффектом задержанной обратной связи: человек не утруждает себя работой над укреплением собственного здоровья, поскольку результат от затраченных усилий не сразу заметен. Занятия утренней гимнастикой, определенным видом оздоровительных систем, закаливанием и другими видами оздоровительной деятельности дают ощутимый результат не сразу, а спустя довольно длительное время, часто через месяцы и годы. Молодые люди этого не понимают, часто они не владеют такой информацией, их не настраивают на длительную и систематическую работу по укреплению здоровья. Не получив быстрого эффекта от полезных для своего здоровья действий, молодые люди прекращают заниматься физическими упражнениями и могут не вернуться к этим занятиям в дальнейшем.

Результаты тестирования говорят о том, что для формирования у студентов активного отношения к собственному здоровью и мотивации к укреплению здоровья необходимы дополнительные занятия физическими упражнениями.

Организация занятий студентов физическими упражнениями заключается в применении преподавателями различных форм педагогического процесса. Главными из них являются теория и практика физического воспитания, формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья, оздоровительной и адаптивной физической культуры студентов в современных условиях.

Таким образом, без участия преподавателей невозможно сформировать устойчивые потребности студентов к самостоятельным занятиям физической культурой, как и стереотип здорового образа жизни.

Поэтому в учебном и воспитательном процессе нами использовались методы и формы, основанные на взаимодействии, направленные на самостоятельный поиск истины, способствующие формированию критического мышления, инициативы и творчества. К ним относятся ситуационно-ролевая игра, «мозговой штурм», метод открытой трибуны, социально-психологический тренинг, интеллектуальный аукцион, метод анализа социальных ситуаций и т. п. Во внеучебное время введено в практику проведение диспутов по следующей тематике: «Кем быть или каким быть?», «Витамины и минеральные вещества», «Совместимость продуктов и правильная диета», «Различные подходы к организации питания», «Основные формы оздоровительной физической культуры». Изложение материала сопровождается практическими рекомендациями и упражнениями, направленными на гармонизацию образа жизни. Кроме того, методы диагностики здоровья и образа жизни и здоровьесберегающие технологии формирования культуры здоровья,

позволяет студентам разработать собственную программу саморазвития и самосовершенствования.

Выводы. В настоящее время внеаудиторная воспитательная работа со студентами должна восприниматься как самостоятельная категория, тесно связанная с учебным процессом.

Проведенное исследование не исчерпывает всего многообразия вопросов мотивации к занятиям физическими упражнениями и позволяя осознать необходимость и важность определенных действий, определенной линии поведения, активизирующей деятельность человека, а ценности определяют генеральную позицию личности, общий подход к миру и самому себе, составляют содержание ее мировоззрения, стимулируют поведение и поступки, выступая как важный фактор деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кобяков, Ю. П.* Основы здорового образа жизни современного студента: Учебное пособие / Ю. П. Кобяков. – М.: Академический Проект, 2020. – 115 с.
2. *Радченко, Д. Г.* Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях: учеб. пособие / Д. Г. Радченко, М. Н. Григорян. – Красноярск: Сибир. гос. ун-т науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнева, 2020. – 120 с.
3. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография / Алексеев С. В., Виленский М. Я., Гостев Р. Г. и др. – М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж; ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 500 с.