DOI: 10.17117/na.2015.11.02.366

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.366.pdf>

Поступила (Received): 28.11.2015

**Саранова Н.С., Шлемова М.В.,
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.
Комплексный подход к формированию
здорового образа жизни у студентов**

**Saranova N.S., Shlemova M.V., Chernysheva I.V., Egorycheva E.V.
Integrated approach to formation of the healthy
lifestyle at students**

В статье рассматривается комплексный подход формирования здорового образа жизни студентов, говорится о необходимости создать систему, которая поможет организовать физическое воспитание студентов. Рассматривается необходимость научиться использовать физкультурно-оздоровительные навыки для восстановления здоровья

Ключевые слова: здоровье человека, физическое воспитание студентов, здоровый образ жизни

In article the integrated approach of formation of a healthy lifestyle of students is considered, it is told about need to create system which will help to organize physical training of students. Need to learn to use sports and improving skills for recovery of health is considered

Key words: health of the person, physical training of students, healthy lifestyle

Саранова Надежда Сергеевна

Студент

Волжский политехнический институт филиал
Волгоградского государственного технического
университета

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Saranova Nadezhda Sergeevna

Student

Volzhskiy polytechnical institute branch Volgograd
state technical university
Volzhsky, Engels st., 42 A

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт филиал
Волгоградского государственного технического
университета

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute branch Volgograd
state technical university
Volzhsky, Engels st., 42 A

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт филиал
Волгоградского государственного технического
университета

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute branch Volgograd
state technical university
Volzhsky, Engels st., 42 A

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт филиал
Волгоградского государственного технического
университета

г. Волжский, ул. Энгельса, 42 А

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volzhskiy polytechnical institute branch Volgograd
state technical university
Volzhsky, Engels st., 42 A

Здоровье человека является актуальной и в то же время сложнейшей проблемой. Его неотъемлемой частью является взаимодействие человека с окружающей природой и его образ жизни. Благодаря регулярным занятиям физической культурой повышается сила и выносливость, мышцы приходят в тонус, снижается тревожность и стресс, укрепляется здоровье. А любой здоровый человек, умеющий управлять своими эмоциями, может достичь большего успеха в профессиональной и личной сферах жизни [2, с. 456]. Поэтому эти и многие другие предпосылки позволяют рассматривать здоровье как важный фактор, влияющий на повышение качества образования молодежи.

Для решения ряда проблем: как гармонично развить физические качества студентов и укрепить их здоровье, что необходимо для формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом, какие факторы благоприятно влияют на формирование позитивно складывающегося образа жизни студентов, необходимо создать систему подходов, которая поможет организовать физическое воспитание студентов [3, с. 458]. Эта система должна учитывать не только разработанные методики тренировок и различные варианты физической деятельности, а также исторический и социальный опыт в развитии физической культуры [1, с.27]. Процесс управления физическим воспитанием личности в системе можно разбить на три части: педагогический, образовательный и оздоровительный.

Педагогический раздел включает: физическое воспитание студентов на основе программы по общей физической подготовке, проведение спортивно-ориентированных мероприятий, осуществление профессионально-прикладной физической подготовки. Эти три вида деятельности перечислены в порядке возрастания физической подготовки студентов.

Образовательный раздел основан на получении общетеоретических и специальных знаний в области физической культуры и спорта, а также на умении организовывать спортивные мероприятия.

В рамках оздоровительного раздела проводятся мероприятия: по физкультурно-оздоровительной работе, по изучению ценностных ориентаций молодежи и разработке методики формирования здорового образа жизни среди студентов. Важно отметить, что под здоровым образом жизни понимаются не только систематические занятия физическими упражнениями и спортом, профилактика болезней и укрепление здоровья, а также уровень жизни (удовлетворение материальных и духовных потребностей).

Все три части процесса управления физическим воспитанием личности студента направлены на формирование его отношения к занятиям физическими упражнениями.

Необходимо, чтобы содержание учебного материала стимулировало студентов на ведение здорового образа жизни с помощью занятий физической

культурой и спортом. Каждый студент должен осознать, что он сам отвечает за свое здоровье, и сам должен поддерживать в постоянной норме физическое состояние своего организма, он должен понять, как работает его организм при физических нагрузках и научиться самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительные навыки для восстановления здоровья и развития физического состояния тела.

За время обучения в ВУЗе, студенты должны понять, что физическая деятельность оказывает благоприятное воздействие не только на физическую форму и здоровье, но также влияет на умственную работоспособность, а следовательно, помогает в учебе и дальнейшей профессиональной деятельности [2, с. 457]. Несмотря на различия в характере и условиях дальнейшей профессиональной деятельности, знания и умения, полученные на занятиях физической культурой, оказываются всегда применимыми. Например, для специалистов «сидячих» видов деятельности важно за короткое время перерывов в течение рабочего дня уметь привести организм в физическую готовность, а также не забывать про активную деятельность в свободное от работы время; для специалистов умеренного и сильного физического труда нужно быть готовым к сильным физическим нагрузкам, т.е. необходимо выполнять упражнения на выносливость, выполнять силовые нагрузки, чаще проводить время на свежем воздухе и закаливаться. Всему этому обучают на занятиях физической культурой, но, все же, не стоит забывать о самостоятельных занятиях спортом [3, с. 457].

Список используемых источников:

1. Виленский М.Я., Черняев В.В. Конструирование содержания образования по физической культуре // Культура физическая и здоровье. 2004. №1. С. 26-29.
2. Никонова Н.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Взаимосвязь между умственной работоспособностью подростков и занятиями физической культурой // Международный студенческий вестник: электрон. Журнал. РАЕ-2015. №5. Ч. 3. С. 456-457.
3. Никонова Н.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Современные проблемы при формировании мотивации к занятиям физическими упражнениями // Международный студенческий вестник: электрон. Журнал. РАЕ-2015. №5. Ч. 3. С. 457-458.

© 2015, Саранова Н.С., Шлемова М.В.,
Чернышева И.В., Егорычева Е.В.
Комплексный подход к формированию
здорового образа жизни у студентов

© 2015, Saranova N.S., Shlemova M.V.,
Chernysheva I.V., Egorycheva E.V.
Integrated approach to formation of the healthy
lifestyle at students