

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Долинина М. М., Павлюк И. С.

*Национальный университет пищевых технологий
г. Киев, Украина*

Аннотация. В статье проведен анализ роли физического воспитания в жизни современной студенческой молодежи. Были исследованы факторы которые имеют непосредственное влияние на формирование здоровья студентов, среди которых занятия физической культурой и спортом, сон и питание. А также определены основные аспекты, влияющие на здоровый образа жизни.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека его отношения к собственному здоровью. К основным факторам совершенствующим человека как личность, относится расширение его мировоззрения, а самореализация в обществе возможна только в процессе духовного и физического самосовершенствования.

Проблема здоровья населения страны обусловлена как разнообразием демографического состава современного общества, так и характером, направленностью, подходами, способами и средствами сохранения здоровья, сложностями формирования у населения активной позиции к его сохранению.

Студенческий спорт, с его богатым ценностным потенциалом, оказывает непосредственное влияние на общую культуру общества. Это осуществляется посредством социализации личности студента. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полноценная и активная жизнь, здоровье, здоровый образ жизни, дух спортивного соперничества, уважения и соперничания, те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта.

На сегодняшний день физическое воспитание способствует формированию духовной сферы студентов, так как оно играет существенную роль в развитии личности. Следует отметить, что такие компоненты структуры личности, как функциональные механизмы психики, опыт личности и свойства личности, могут успешно развиваться только в процессе освоения индивидом физического воспитания.

Высшие учебные заведения наряду с учебой и воспитанием обязательно должны ставить в приоритетном порядке задачу сохранения здоровья молодого человека. Необходим пересмотр отношения к здоровью студентов. Формирование культуры здорового образа жизни должно стать обязательным и непосредственным результатом образования.

Проблема здоровья студенческой молодежи становится приоритетным направлением развития высших учебных заведений. Физическое

самосовершенствование студента, его бережное отношение к своему организму, к своей красоте, здоровье своего тела является достаточно важным элементом физической культуры.

Известно, что наилучшим способ сохранения красоты и укрепления здоровья являются физические упражнения. Для сохранения и укрепления здоровья, высокого уровня работоспособности, человек ежедневно должен тратить только на работу мышц 1200 ккал. Большинство людей, проживающих в городе не имеют достаточной двигательной активности и необходимой физической нагрузки.

На сегодняшний день студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме занятий по физическому воспитанию либо подготовки к соревнованиям с целью достижения предельных результатов в избранном виде.

Занятия спортом определяет здоровье человека, то есть то, как он проводит свое время (сферу интересов, хобби), и то, где и как он учится. Но есть и обратная зависимость: здоровье людей зависит от качественных характеристик их образа жизни (уровня социальной, экономической и трудовой активности, степени миграционной подвижности людей, приобщения их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характера и способов проведения досуга и отдыха).

Спорт исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его основной питающей средой всей физкультурно-спортивной деятельности молодежи.

Опрос среди студентов Национального университета пищевых технологий показывает, что спорт благоприятно влияет не только на физическое становление молодых людей, но и на их эмоциональное, духовное развитие.

Таким образом, студенческий спорт играет очень важную роль в подготовке жизнеспособного и социально активного молодого поколения. Формируя культуру молодежи, он выступает строительным элементом в формировании общей культуры общества. Так как, молодое поколение является очень важным социально-структурным компонентом, и в дальнейшем именно из него будет складываться общество. Нужно на ранних возрастных стадиях формировать у людей культуру поведения, общения, социальных взаимоотношений, и именно спорт способствует этому.

Анализ современного состояния здоровья студентов показал, что положение здоровья на вершине жизненных потребностей для них носит скорее теоретический аспект, так как на практике оно занимает далеко не первые позиции. Низкий уровень здоровья среди учащихся подтверждается тем, что большая часть студентов не соблюдают принципы здорового образа жизни.

Методические основы использования средств физической культуры и спорта в процессе подготовки специалистов, эффективная подготовка специалистов в ВУЗЕ требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого труда без перегрузки и переутомления, в сообщении

с активным отдыхом и физическим совершенствованием, которое будет способствовать поддержанию достаточно высокой и стойкой учебно-трудовой активности и работоспособность студентов.

Исследователями было установлено, что из большинства факторов, которые имеют влияние на формирование здоровья студентов исходя из 100%, на занятие физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон – 24-30%, на питание – 10-16% на суммарное влияние других факторов приходится 24-54%.

Внимательное отношение к своему здоровью необходимо активно воспитывать в студенческие годы. Однако нередко студенты нарушают элементарные правила гигиены, режима питания и сна. Согласно проведенного анкетирования 34% студентов идут на занятие без завтрака, 50% студентов начинают подготовку после 21 часа, сон у 87% длится 5-7 часов в сутки. В связи с этим работоспособность понижается на 10-20%. Поэтому вспышки инфекционных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний период охватывают к 80% студентам.

Также, согласно проведенным исследованиям отмечается ухудшение состояния здоровья студентов с переходом на старшие курсы обучения. Так, общее количество занимающихся на 1-3 курсе в НУПТ составляет 3585 студентов; из них 34% – в специальной медицинской группе (на 1 курсе 28%, на 2 курсе 33%, на 3 курсе 39%).

В первую очередь это объясняется чрезмерной учебной нагрузкой, которую получает неадаптированный к этому студент, особенно на 1 курсе. Из-за насыщенной учебной программы у студентов просто не хватает времени и сил на занятия над своим здоровьем. Неправильный режим питания приводит к возникновению патологий в пищеварительном тракте и другим хроническим заболеваниями, и как результат – снижение общего уровня работоспособности, низкое качество обучения, академическая неуспеваемость.

Для эффективной подготовка специалистов в ВУЗе необходимо создание условий для интенсивного и напряженного творческого труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием, которое будет способствовать поддержанию достаточно высокой и стойкой учебно-трудовой активности и работоспособность студентов.

Использование средних физических нагрузок на занятиях физической культурой в учебном труде студентов сыграет существенную роль в оздоровлении условий, повышении работоспособности. Как дополнение к ним следует включить утреннюю гимнастику и физкультурную паузу.

Утренняя гимнастика эффективна для активного включения в учебный трудовой день за счет мобилизации вегетативных функций, активизации деятельности центральной нервной системы, создания определенного эмоционального фона.

Доступным видом активного отдыха является физкультурная пауза. Ее проведение эффективно, если организуется после 4 часа аудиторных занятий на

свежем воздухе 8-10 мин., а в период самоподготовки – после каждых 1,5-2 часа работы.

Таким образом, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности студента к повседневной жизни в социуме. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, будучи важным средством его гармоничного развития. Студенты четко представляют себе, что такое здоровый образ жизни, для чего он необходим, но при этом мало кто его полностью соблюдает. Причины не соблюдения самые разнообразные: нехватка времени, средств, лень, наличие вредных привычек.

Основными аспектами здорового образа жизни являются пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой, физическая культура и занятия спортом, рациональное питание, гармонические взаимоотношения между людьми, негативное отношение к вредным привычкам.

Список литературы:

1. Косолапов, А. Б. Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов: монография / А. Б. Косолапов. – Владивосток, 2003. – 200 с.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Левків, В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В. І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56–58.
4. Павлюк, И. С. Организация здорового образа жизни студенческой молодежи / И. С. Павлюк, М. М. Долинина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научных статей. Вып. 3 / под ред.. Л. Д. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 628 с.