

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ И ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

Аннотация. В данной статье обсуждаются проблемы отношения студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Рассматриваются проблемы малоподвижного образа жизни. Отмечена важность всестороннего развития. Отражена связь здоровья студентов с умственной и физической деятельностью. Даны рекомендации студентам по самостоятельным занятиям.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, здоровье, здоровый образ жизни, работоспособность, студенты.

Здоровье является самой большой ценностью, данной человеку. Проблемам здоровья студентов уделяется большое внимание. Современная система обучения ВУЗов требует от студентов интенсивной нагрузки. Меняются условия внешней среды. Происходят изменения психологического характера. Наблюдается рост заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной системы. Образование определяет дальнейшую деятельность человека, а состояние здоровья является важным условием результативной деятельности, как в период обучения, так и в последующие годы жизни. Одно из первых мест сохранения здоровья занимает физическая активность. Главной составляющей успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация. Приемлемый уровень физического здоровья; функциональной полноценности способствует обладанию высокой умственной, физической работоспособности. Готовность вести активный образ жизни, добиваться успеха в различных областях деятельности, преодолевать любые трудности.

Изучение состояния здоровья студентов показало, что при поступлении в любой ВУЗ, студент вынужден адаптироваться к новым факторам. Основная масса студентов недооценивает взаимосвязь физической культуры с общей культурой, состоянием здоровья. Отсутствует понимание

значимости современного труда, требующего значительного напряжения умственных способностей, повышенной координации движений работников в любой сфере труда, психических и физических сил. Каждая профессия требует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессиональных умений и навыков. Большинство студентов, кроме обязательных занятий по расписанию, не используют занятия физической культурой, спортом и туризмом в свободное от учебы время. Преобладающее большинство студентов посещают занятия физической культурой исходя из необходимости, а не из собственного желания. В побуждении студентов к занятиям физической культурой важны интересы. Когда уровень интереса мал, преобладает эмоциональная привлекательность. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Для студентов также важно всестороннее развитие. В качестве составных частей всестороннего развития личности выступают: умственное, техническое, физическое, нравственное и эстетическое воспитание. Для нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная двигательная активность. Она улучшает функционирование всех систем организма. При длительном положении «сидя», дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови, что ведёт к снижению работоспособности всего организма, осо-

бенно мозга: ослабляется внимание, ухудшается память, нарушается координация движений.

Самостоятельная физкультурная деятельность осуществляется после консультации врача, преподавателя физической культуры. Правильная организация; усвоение специальных знаний, умений, навыков; применение на практике комплексов физических упражнений с учетом физического развития, физической подготовленности, дает возможность для саморазвития, формирования гармонично развитых студентов, будущих специалистов. Физическое самовоспитание основано на принципах сознательности, постепенности, последовательности, повторности, индивидуализации, систематичности, регулярности. Физические нагрузки зависят от возраста, пола, индивидуальных возможностей занимающихся. Перед началом самостоятельных занятий физическими упражнениями, нужно выяснить состояние своего здоровья и определить уровень физической подготовленности, тренировку обязательно нужно начинать с разминки. Разминка приводит организм в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы, учащает дыхание, что в свою очередь активизирует обмен веществ, удаляет продукты распада. В разминку следует включать медленный бег, упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, на расслабление. Объем нагрузки и интенсивность в разминке небольшие, не вызывающие утомление. Для более высокой эффективности соблюдать гигиенические условия и режим правильного питания. Необходимо включать упражнения для развития всех двигательных качеств, это позволяет достичь успехов в избранном виде спорта. В процессе выполнения упражнений необходимо осуществлять контроль над состоянием своего организма и физической подготовленностью.

Физическая культура является предпосылкой эффективной учебно-профессиональной деятельности студентов, она проявляется в отношении к своему здоровью, является целью саморазвития и самосовершенствования. Физическое воспитание студентов является важной составляющей обучения в ВУЗе, развивается и совершенствуется во взаимосвязи с другими дисциплинами. Физическая культура помогает развивать качественные особенности, которые позволяют выполнять физические упражнения с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью и подвижностью.

Важным методом укрепления здоровья является обучение студентов здоровому образу жизни. Важна пропаганда здорового образа жизни, она требует широкого использования средств массовой информации-печати, радио, телевидения и др. ЗОЖ является одним из самых главных вопросов современного общества. Многочисленные исследования предлагают новые варианты режима дня с целью поддержания здоровья, как физического, так и психического. Вновь образовавшиеся системы, технологии изменяют отношение студентов к процессу обучения. Физическая активность положительно влияет на здоровье человека. Физические упражнения нормализуют вес, давление, пульс, сон. Установлена взаимосвязь регулярной физической нагрузки с психическим здоровьем. Согласно исследованиям, движения помогают снять нервное напряжение, обрести душевное равновесие. Физическая активность помогает бороться с вредными привычками, улучшает самооценку, снижает уровень тревожности и депрессии. Самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность направлена на достижение единой цели: сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма, повышение физической и умственной работоспособности.

Библиографический список

1. *Журбина А.Д.* Развитие физических качеств л/атлета: Учебно-методическое пособие. – М., 2010.
2. *Кравчук А.И.* Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010.
3. *Матюнина Н.В.* Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011.
4. *Муллер, А. Б.* Физическая культура студента, 2011.
5. *Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.* Физическая культура, 2001.
6. *Скуратович М.Н.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011.
7. *Таранник Е.Н.* Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010.
8. *Уваров В.С. Климин В.П.* Пособие по изучению теоретического раздела дисциплины Физическая культура. – М.: 2008.
9. «*Физическая культура и спорт в Российской Федерации*», сборник статей. – М.: Полиграф сервис, 2006.

**THE HEALTH OF STUDENTS AS A MEANS OF MOTIVATION AND VALUE
ATTITUDE TO INDEPENDENT PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES**

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

**Perm state agrarian and technological university named after academician
D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** This article discusses the problems of students ' attitude to independent physical culture and sports activities. The problems of sedentary lifestyle are considered. The importance of comprehensive development was noted. The connection of students ' health with mental and physical activity is reflected. Recommendations to students for self-employment.*

***Keywords:** sports activity, health, healthy lifestyle, working capacity, students.*