

УДК 796:61
ББК 75.0

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Р. Т. Хадиева, А. А. Кайдина

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассмотрена роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов. Показаны основные задачи дисциплины «физическая культура», перечислены особенности и специфика предмета.

Ключевые слова: *физическая культура, здоровье, студенческая молодёжь, физическая активность, здоровое питание, здоровый образ жизни.*

Актуальность. Для любого государства молодёжь представляет особую группу населения, на обеспечение здоровья которой нацелены различные государственные и социальные программы.

Спорт как форма физической активности, необходимая для развития полноценной здоровой личности, в современном мире отходит на второй план, уступая место карьеризму и интеллектуальным видам деятельности.

Однако современный напряжённый ритм жизни, от которого в значительной степени страдают студенты, требует эмоциональных и физических разгрузок, роль которых в вузах и других учебных заведениях может выполнять физическое воспитание.

Таким образом, физическая культура как предмет нуждается в чётком определении своей роли в рамках учебного процесса.

Цель и задачи исследования. Соответственно, целью теоретического исследования является определение роли предмета физической культуры в системе высшего образования и его влияния на состояние здоровья и поведенческий стиль учащихся.

Задачами исследования являются:

1. Анализ теоретических источников и современных научно-практических работ для определения влияния предмета как на общее состояние студента, так и на его интеллектуальную деятельность.

2. Обобщение и структурирование полученного материала, подготовка выводов.

«Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности» [9]. Соответственно, задача вуза на данном поприще состоит в том, чтобы привить студенту интерес к спорту и потребность в физическом развитии [2–4].

Ценность предмета физической культуры в вузах обусловлена ещё и тем, что он мотивирует студента заниматься спортом и физическим самообразованием и после окончания учебного заведения [10; 11]. «Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы выпускники вузов продолжали постоянно самосовершенствоваться, заниматься в том числе и самообразованием, самовоспитанием, самообразованием. Это касается и аспектов физического воспитания, спортивного совершенствования. Важным средством на пути к самосовершенствованию является <...> устойчивая мотивация быть здоровым» [5. С. 84].

В данный момент широкое распространение получило исследование влияния физической активности на здоровье студентов и отказ ими от вредных привычек. Так, Т. А. Фёдорова и О. Л. Рыбникова описывают инновационную физкультурно-профилактическую программу, которая заключается в использовании аэробных нагрузок по выбору студента. В исследовании приняли участие студентки 1–3-х курсов. Было

выяснено, что «программа оказала влияние на физическую подготовленность учащихся, способствовала адаптации к реальной жизни, сформировала у них здоровый поведенческий стиль, повысила устойчивость к негативным социальным явлениям, увеличила число испытуемых с положительной динамикой в учебной деятельности [8].

Из этого следует, что при должном всестороннем подходе к проведению занятий по дисциплине «физическая культура», который учитывает как современные тенденции в сфере спорта в молодёжной среде, так и возрастные специфические характеристики студентов, предмет имеет большой образовательный потенциал. Так, очевидно влияние не только на общее самочувствие и социальную адаптацию учащихся, но и на их успехи в интеллектуальной деятельности.

Предмет физической культуры является довольно специфическим по сравнению с другими из-за особенностей его задач, формы преподнесения учебного материала, а также организации учебного процесса. Как и в любой дисциплине, очевидна направленность на достижение требуемого программой результата, однако базовым отличием является именно формирование мотивации студента, его интереса к собственному физическому воспитанию.

Заслуживает внимания и эмоциональная составляющая как занятий спортом вообще, так и физической культурой в частности. Так, «значимой для студента является эмоциональная сторона спортивной деятельности, проявляющаяся в переживании чувства удовлетворённости от осязаемого положительного эффекта от спортивной тренировки, будь то победа на соревновании или даже небольшая победа над собой» [1].

При условии наличия в учебном заведении спортивных секций, заменяющих или частично заменяющих часы дисциплины «физическая культура», возрастает положительный эмоциональный эффект. «Социологические исследования говорят о том, что подавляющее число студентов хотели бы заниматься избранным видом спорта, отвечающим их интересам и возможностям» [6. С. 157].

Многие исследователи заостряют внимание на необходимости наличия теоретического курса в дисциплине «физическая культура». Данный подход, на наш взгляд, имеет ряд преимуществ:

1. Возможность обмена мнениями между преподавателем и студентами в форме открытого диалога.

2. Адаптация студентов к социальной действительности (обсуждение новых спортивных явлений, алгоритмы поведения в непредвиденных сложных социальных ситуациях).

3. Теоретические основы построения правильного рациона, обеспечивающего наличие необходимых полезных веществ в организме.

Последнее является наиболее актуальным, так как в настоящее время происходит своеобразный расцвет различных диетологических школ и учений, которые не имеют научного обоснования и достаточной базы исследований, однако являются весьма популярными, особенно среди молодых девушек, которые преимущественно входят в социальную группу студенток.

С. Н. Талызов в своей работе затрагивает тему здорового образа жизни (ЗОЖ), ставшего «новой религией», и говорит о том, что группа молодёжи, «проповедующая» данный стиль жизни, не совсем способна адекватно оценить степень полезности некоторых аспектов питания. Например, он описывает популярность протеиновых коктейлей, которые затем заменяются биологически активными добавками к пище и, наконец, анаболическими средствами, забывая о том, что «потребление любого рода химических средств уже противоречит образу здорового человека» [7. С. 16].

Соответственно, студенты, находясь под мощным влиянием информационных потоков, обрушивающихся на них посредством СМИ, Интернета и псевдотренеров фитнес-клубов, нуждаются в квалифицированном и научно обоснованном взгляде на занятия спортом и питание, что вполне может обеспечить теоретический курс в рамках физической культуры в соответствующих учебных заведениях [8].

Результаты исследования. Вышеперечисленные аспекты как раз укладываются в составляющие здорового образа жизни, а именно:

1) успешная профессиональная деятельность, условием которой является способность отдыхать, в том числе посредством физической нагрузки;

2) здоровый режим дня, который должен быть осознаваем студентом и учитывать его личные особенности;

3) отсутствие вредных привычек, что присуще большинству спортсменов;

4) оптимальный двигательный режим, то есть обеспечение адекватной и достаточной физической нагрузки;

5) личная гигиена;

- б) закаливание;
- 7) рациональное питание (теоретические основы);
- 8) психологическая саморегуляция, самостоятельное поддержание стабильного эмоционального фона.

Физическая культура нацелена на обеспечение всех вышеуказанных аспектов здоровой личности, а также на обучение им студента, который, в отличие от того же школьника, является в основном уже частично сформировавшейся личностью, которая нуждается в авторитетном и правдивом мнении.

Несмотря на все перечисленные составляющие предмета, необходимые любому учащемуся, физическая культура является наиболее часто игнорируемым предметом со стороны студентов. На наш взгляд, это происходит по ряду причин:

- 1) низкая популярность предмета;
- 2) неудобство расположения спортивных площадок и залов и пр.;
- 3) слабая техническая обеспеченность спортивных залов;
- 4) однотипность и монотонность занятий;
- 5) отсутствие вариативности физической активности в рамках предмета.

Итак, физическая культура является, несмотря на относительно низкую посещаемость в сравнении с другими предметами, уникальным и специфическим предметом в системе высшего образования. В сочетании с теоретическими моментами дисциплина может являться сильным формирующим фактором в развитии личности студента.

Социальная адаптация студентов и установление устойчивого эмоционального фона студента, несомненно, должны быть в числе первостепенных задач физической культуры.

Необходимо формировать положительный образ предмета для большей заинтересованности в нём студента, так как современный мир диктует всё более быстрый ритм жизни и не все студенты вузов осознают необходимость эмоциональной разгрузки и отдыха от напряжённой интеллектуальной деятельности, что может привести в отдельных случаях к сильному переутомлению и различным срывам.

На приведённых в работе примерах наглядно показано и влияние непосредственно на учебный процесс студентов. Положительная динамика в успеваемости зависит от общего состояния здоровья и относительной эмоциональной стабильно-

сти, что само по себе может являться проблемой для студенческой молодёжи. Физическая культура непосредственно влияет на оба вышеуказанных аспекта здоровья личности, что несомненно доказывает её значительную роль в системе высшего образования.

Однако, как любой аспект образования и мира вообще, физическая культура как предмет должна находиться в непрерывном процессе развития, совершенствования и обновления, чтобы поддерживать интерес и у преподавателей, и у студентов.

Список литературы

1. Загrevская, А. И. Спорт и спортивная культура студентов в системе высшего образования / А. И. Загrevская [Электронный ресурс] // Вестн. Томс. гос. ун-та. — 2012. — № 363. — URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-sportivnaya-kultura-studentov-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya>
2. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2015. — Ч. 2. — С. 31–34.
3. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Матина, Г. Г. Худяков // Paradigmata poznani. — 2014. — № 2. — С. 122–130.
4. Иванов, В. Д. Отношение студентов к занятиям по дисциплине «Физическая культура» в вузе / В. Д. Иванов, М. В. Козырин // Социосфера : сб. конф. НИЦ. — 2012. — № 41. — С. 161–163.
5. Кооль, М. В. Формирование ценностной ориентации студентов на здоровый образ жизни в процессе занятий по физической культуре / М. В. Кооль // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 83–86.
6. Лубышева, Л. И. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы / Л. И. Лубышева, В. А. Романович. — М., 2001. — 240 с.
7. Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента / С. Н. Талызов // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 3. — С. 16–21.

8. Фёдорова, Т. А. Концепция профилактики вредных привычек студентов средствами оздоровительной физической культуры / Т. А. Фёдорова, О. Л. Рыбникова // *Соврем. исслед. социал. проблем.* — 2012. — № 10. — С. 41.

9. Яковлева, В. Н. Физическое воспитание и физическая подготовленность студенческой молодежи / В. Н. Яковлева // *Science Time.* — 2014. — № 9 (9). — С. 254–261.

10. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной

компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // *Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности* : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокорева, В. Д. Иванова. — Челябинск, 2014. — С. 260–266.

11. Ярушин, С. А. Детерминанты и направления активизации и персонализации здоровьесформирования студенческой молодежи / С. А. Ярушин // *Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та.* — 2010. — № 9. — С. 122–136.

Поступила в редакцию 5 декабря 2016 г.

Для цитирования: Хадиева, Р. Т. Роль физического воспитания в обеспечении здоровья студенческой молодежи / Р. Т. Хадиева, А. А. Кайдина // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 104–108.

Сведения об авторах

Хадиева Разиля Тагировна — старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. lza@csu.ru

Кайдина Александра Александровна — студентка факультета журналистики, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. aleksandra-kaidina@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 1, pp. 104–108.

The Role of Physical Education in the Supporting the Healthy Lifestyle of Students

R. T. Hadieva¹, A. A. Kaydina²

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

¹lza@csu.ru, ²aleksandra-kaidina@mail.ru

In the article the role of Physical Education for students' healthy lifestyle is shown. The main aims of the subject of Physical Education, its peculiarities and specific features are mentioned.

Keywords: *Physical Education, health, students, healthy eating, healthy lifestyle.*

References

1. Zagrevskaya A.I. Sport i sportivnaya kul'tura studentov v sisteme vysshego obrazovaniya [Sports and Sport Culture of Students in the System of Higher Education]. *Vestnik Tomskogo universiteta* [Bulletin of Tomsk University], 2012, no. 363. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/sport-i-sportivnaya-kultura-studentov-v-sisteme-vysshego-obrazovaniya> (In Russ.).

2. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshih uchebnyh obrazovatel'nyh uchrezhdeniy [The Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta,*

turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World Materials of All-Russian Scientific-Practical Conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Part 2. Pp. 31–34. (In Russ.).

3. Ivanov V.D., Kokoreva E.G., Matina Z.I., Hudya-kov G.G. Zdorov'yesberegayushchiye tehnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu v vuze [Health Saving Technologies in the Classroom for Physical Education in High School]. *Paradigmata poznani*, 2014, no. 2, pp. 122–130. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Kozyrin M.V. Otnosheniye studentov k zanyatiyam po distsipline «Fizicheskaya kul'tura» v vuze [The Attitude of Students to Training in the Dis-

cipline “Physical Culture” in Higher Education]. *Sbornik konferentsiy NITs Sotsiosfera* [Conference Proceedings Research Center Sociosphere], 2012, no. 41, pp. 161–163. (In Russ.).

5. Kool M.V. Formirovaniye tsennostnoy orientatsii studentov na zdorovyy obraz zhizni v protsesse zanyatii po fizicheskoy kul'ture [The Formation of Value Orientation of Students on Healthy Lifestyle in the Course of Employment by Physical Education]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, no. 3, pp. 83–86. (In Russ.).

6. Lubysheva L.I., Romanovich V.A. *Sportivnaya kul'tura v starshih klassah obshcheobrazovatel'noy shkoly* [Sports Culture in High School]. Moscow, 2001. 240 p. (In Russ.).

7. Talyzov S.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta [Basics of a Healthy Way of Life of a Student]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, no. 3, pp. 16–21. (In Russ.).

8. Fyodorova T.A., Rybnikova O.L. Kontseptsiya profilaktiki vrednykh privyчек studentov sredstvami ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury [The Concept of Prevention of Bad Habits of Students by Means of Physical Culture]. *Sovremennyye issledovaniya sotsial'nyh*

problem [Modern Research of Social Problems], 2012, no. 10, p. 41. (In Russ.).

9. Yakovleva V.N. Fizicheskoye vospitaniye i fizicheskaya podgotovlennost' studencheskoy molodyozhi [Physical Education and Physical Readiness of Student's Youth]. *Science Time* [Science Time], 2014, no. 9 (9), pp. 254–261. (In Russ.).

10. Yarushin S.A. Zdorov'yeobespechivayushchaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov [Competence of Health Provision in the Structure of Professional Competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti* [Security and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities. The collection of materials of all-Russian scientific-practical conference with international participation]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).

11. Yarushin S.A. Determinanty i napravleniya aktivizatsii i personalizatsii zdorov'yeformirovaniya studencheskoy molodyozhi [The Determinants and Directions of Activation and Personalization of Healthprotection Student's Youth]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2010, no. 9, pp. 122–136. (In Russ.).