

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Кудрявин Н.Е.**

УО «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия  
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

**«Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в  
области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями,  
гимнастикой» Платон.**

Наши ценности формируют новую культуру. От того, какое мы принимаем решение, с кем и о чём общаемся, какие ценности через себя создаём — всё это является нашим вкладом. Вкладом нашего поколения в историю отдельного города, историю отдельной страны, историю мира в целом. То, что мы сделаем, будет влиять на поколения, которые придут после нас. Те ценности, которыми мы сейчас оперируем, повлияют на более молодое поколение, они будут учиться на нашем опыте, на наших словах, на наших идеях. В современном мире сформировалась закономерность новых проблем, связанных со здоровьем населения, вследствие ускорения темпов экологических, социальных, климатических, экономических, технологических и других изменений, которые происходят в мире. Особую тревогу вызывает состояние здоровья школьной, студенческой и рабочей молодёжи, так как от них зависит будущий потенциал нашей страны. Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В связи с этим определены векторы развития и направления работы физического воспитания молодёжи. В центре внимания ценностное отношение молодёжи к своему здоровью, поддержка молодежных инициатив и формирование мотивации ведения здорового образа жизни [1].

Занятия физической культурой в высших учебных заведениях являются структурным элементом в системе духовного и физического развития студенческой молодёжи, они дают возможность проявлять социальную активность. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании здорового образа жизни необходимо рассматривать процесс воспитания адекватного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов требует определенных усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы вузовского образования на формирование у студентов мотивационно — ценностного отношения к здоровому образу жизни. Образовательно — воспитательный процесс в высшем учебном заведении должен формировать ценности ведения здорового образа жизни, а также направлен на воспитание культуры здоровья у молодёжи [4].

Студенчество — наиболее социально-активная категория населения, проявляющая свои интересы в самых различных областях. Нужно хорошо понимать новое поколение, его дух и ценности. Необходимы новые эффективные формы формирования мотивационно - ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни студенческой молодёжи, которые являются будущим нашей страны [2,3].

О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой форме проявляются у студентов личностные отношения к физической культуре и её ценностям. Студентам, которые убеждены в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности, присуща основательность знаний по физической культуре. Для студента важно владеть умениями и навыками физического самосовершенствования, использовать средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках.

Молодые люди должны обладать творческой инициативой и использовать современные формы занятий физическими упражнениями для активного отдыха и проведения досуга и развлечений. Студенческая молодежь должна владеть информацией о вредных привычках, разрушающих здоровье человека. В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения психического здоровья подрастающего поколения. В этой связи молодых людей необходимо вооружать знаниями об образе жизни. Необходимо осуществлять пропаганду здорового образа жизни средствами массовой информации в образовательной среде высшего учебного заведения. Меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди студентов, должны представлять собой систематические мероприятия, и являться составной частью учебных программ [5].

После окончания обучения в высшем учебном заведении молодежь проявляет самостоятельную инициативу и самореализовывается в различных сферах. Поэтому уместно утверждать, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной ментальности студента, и как важнейшая, качественная характеристика его личностного профессионального роста. Ведь наше завтра — это то, что мы делаем сегодня!

### **Литература.**

1. Иванников, В. А. Волевая регуляция и здоровый образ жизни / В. А. Иванников, В. Н. Шляпников // Матер. научно-практич. конгресса III Всерос. форума "Здоровье нации — основа процветания России". — М., 2007. — Ч. 1. — С. 64-66.

2. Беспалова, Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Проблемы здоровья молодого поколения. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке, 2010.—Т.12.—№2.—С.148-149.

3. Горбунов, Ю. Я. Исследование волевой активности в структуре индивидуальности спортсмена // Ю.Я.Горбунов// Теория и практика физической культуры, 2002. — №7. — С. 67-70.

4. Царева, Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга, 2015.— С.255-258.

5. Ларина, О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ», 2016. — С. 25-29.

УДК 796.05

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Марина И. А, Балгурин А. Н.**

УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой»,  
г. Новополоцк, Республика Беларусь

Студенчество — это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не