

3. Ильина Т. А. Педагогика: Курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. — 496 с. Ильинич В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. -М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.

4. Мельников В. С. Физическая культура: Учебное пособие. — Оренбург: ОГУ, 2002. — 114 с. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 1989. — 212 с

5. Харламов И. Ф. Педагогика. М.: Гардарики, 1999. — 520 с. Примерная программа дисциплины «Физическая культура».

УДК 796.035

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Федюкович А.А., научный руководитель Валько О.В.

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

В 21 веке на данный момент многие люди прониклись идеей здорового образа жизни. И не просто так. Согласно всемирной организации здравоохранения здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезных заболеваний и преждевременной смертности. Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

Существует четыре аспекта являющиеся наиболее важными для здорового образа жизни:

- отказ от табака,
- отказ от алкоголя,
- физическая активность,
- здоровое питание.

Но возможно ли вести здоровый образ жизни, будучи студентом?

Для поддержания соответствующего уровня физической подготовки существует ряд мероприятий, которые позволяют формировать социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:

- понимание и принятие студентом социальной роли и ценностей физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
- овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
- использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

· овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Большинство студентов скептически относятся к занятию физической культурой. Зачастую проблемы в процессе обучения затмевают проблемы, связанные с собственным психологическим и физическим здоровьем. Вследствие чего многие отказываются от физической активности, а так же прибегают к курению и распитию спиртных напитков, тем самым ухудшая свое и без того не удовлетворительное состояние, а так же снижая свою стрессоустойчивость, так же не маловажно отметить, что при отсутствии физической активности, понижается и работоспособность студентов . Все это приводит к высокой заболеваемости студентов, низкой трудоспособности и большей подверженности стрессам.

Так студенты, которые проявляют низкую физическую активность и имеющие проблемы в изучении преподаваемого материала, имеют более низкую успеваемость на территории учебных учреждений, что отрицательно сказывается на их итоговой успеваемости.

«Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех естественных причин, а именно 2,5 часа в неделю (эквивалентно 30 мин умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19 %, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю — на 24 %».

При этом досуговая физическая активность (физические упражнения, прогулки, активный транспорт) ассоциирована с более низким уровнем смертности от всех причин, а тяжелая физическая активность на учебе не оказывает такого позитивного воздействия либо ассоциирована с более высоким уровнем ее, что может быть связано с меньшим вкладом аэробной нагрузки в физическую активность на учебе. Таким образом, досуговая физическая активность необходима и для студентов, занятых физическим трудом.

Также целый ряд научных исследований доказывает эффективность использования шагомеров для повышения уровня физической активности, а также доказывает, что их использование способствует улучшению состояния здоровья людей.

Они показывают, что после начала использования шагомера уровень физической активности респондентов повышался, а вместе с ним улучшались и их физические показатели.

На территории учебных учреждений занятия физической культурой нормируют умственную нагрузку от специальных дисциплин. Преподавательский состав физических кафедр поддерживает заинтересованность студентов в занятии физической культурой, включая семестровые занятия и разноплановые занятия по категориям студентов, такие как:

- Дыхательная гимнастика;
- Игра в баскетбол;
- Игра в волейбол;
- Легкая разминка, которая задействует все группы мышц (они так же подготавливают тело студента к занятию тяжелыми физическими нагрузками и снимают напряжения после физических занятий);
- Легкая атлетика;

так же на кафедре существуют специальные секции, которые помогают студентам развить их физические и моральные качества, так же выдержку и упорство, которое им помогает в достижении результатов в учебной деятельности и достижении успехов на спортивном поприще, а так же повышает самооценку;

- Лыжный спорт.

Преподаватель ставит перед собой задачи:

- формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- повышения физического здоровья студента на основе увеличения арсенала двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности;
- подготовки и участия в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам спорта, предусматривающим широкое вовлечение студентов в активные занятия физической культурой.

Со стороны студента занятия физической культурой помогают в освоении учебного материала, повышают уровень трудоспособности. Это помогает «переломить» существующую модель поведения, отказаться от вредных привычек и целенаправленно идти к здоровью и долголетию.

Нервно-психическое утомление после занятий специализированными дисциплинами успешно снимается динамическими нагрузочными упражнениями, включающими в активную деятельность весь опорно-двигательный аппарат, функциональные системы.

На основании успешной подготовки студентов во время образовательной деятельности положительно влияет на будущее студента в его профессиональной деятельности, помогает улучшить его моральную выдержку и нормированность рабочего дня. Физическая культура закладывает важнейший фундамент в образовательном процессе, так как при разработке программ занятий одновременно учитываются утомляемость, структуру и динамику заболеваемости, профессиограмму специалиста, а также предлагает направленность средств, обеспечивающих в наибольшей степени профилактику суммарного недельного утомления и перенос развиваемых качеств на профессионально важные.

Грамотно составленные планы по выполнению заданий физической культурой, а так же профессиональная работа преподавателей, грамотно подобранные упражнения и разнообразия групп упражнений не доставляют дискомфорта во время учебного процесса и устойчивость к рабочему ритму в недельном цикле, а так же к неблагоприятным воздействиям наиболее эффективно способствуют циклические упражнения, развивающие общую выносливость.

В ходе занятий с преимущественной направленностью предлагаемых средств происходит изменение подвижности нервных процессов.

Уже после одного семестра занятий физической культурой у студентов отмечается и увеличения субъективной оценки самочувствия, активности и настроения, стабилизируется мобильность зрительного анализатора, снижаются показатели рабочего напряжения функций внимания, которые свидетельствуют о снижении степени утомления к концу учебного дня и недели и безусловно о повышении уровня умственно-профессиональной работоспособности.

Литература.

1. *Об утверждении Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы*
2. *Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.*
3. *Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. -М.: Изд-во: АСВ, 2000.<http://repo.vsavm.by/handle/123456789/6928>*