

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Горбылева Татьяна Андреевна

Казанцева Анастасия Михайловна

Чимбеев Доржи Дитриевич

студенты,

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Конева Дарья Михайловна

преподаватель кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО ЧГМА М Россия, г.Чита.

Аннотация: Исторически сложилось так, что физическая культура формировалась, прежде всего, под воздействием практических надобностей общества в полноценной физической подготовке молодого поколения и взрослого населения к работе. основополагающим фактором развития моторики и умений, по мере выработки системы образования и воспитания, стала физическая культура. В статье рассматриваются возможности проведения ценностных ориентаций студенты вузов по вопросам здорового образа жизни в процессе физического воспитания. Выяснены факты позволяют судить о противоречиях между ценностями здорового образа жизни и конкретные возможности для его поддержания с помощью физического воспитания.

Ключевые слова: физкультура, студенты, здоровый образ, ценности.

The role of physical culture in improving student health

Gorbyleva Tatyana Andreevna
Kazantseva Anastasia Mikhailovna
Tsimbaev Dorji Dmitrievich
students,
Chita state medical academy ministry of health of the russian federation, chita
Koneva Darya Mikhailovna,
teacher of the department of physical culture fgbou vo chgma m russia, chita.

Abstract: Historically, physical culture was formed primarily under the influence of the practical needs of society in the full physical training of the young generation and the adult population to work. At the same time, as the education and upbringing system developed, physical culture became a fundamental factor in the development of motor skills and abilities. The article discusses the possibilities of conducting value orientations of university students on healthy lifestyle in the process of physical education. The facts revealed allow us to judge the contradictions between the values of a healthy lifestyle and the specific opportunities for its maintenance through physical education.

Keywords: physical education, students, healthy lifestyle, values.

Ориентация студентов на специальную подготовку для будущей профессии через спорт и описывается ими как одна из последних важных, хотя интересуются они: силовыми тренировками и построением красивой фигуры, укреплением здоровья и коррекция физического развития; игровые мотивы, развлечения и положительные эмоции. Любой из этих мотивов (ценностных ориентаций), приводимых студентами, довольно силен, изучения в студенческой среде показывают, что на практике более 30% студентов не показывают энергичности в физической активности в свободное время. Основные компетентны о полезности и нужды занятий физкультурой и спортом, но, видимо, главными препятствиями на пути к их реализации являются обычная лень, нежелание или неспособность преодолеть себя, а

также отсутствие опыта для многих в более раннем и более восприимчивом возрасте физическая активность, прецедент связанного с ней личного яркого, мощного опыта.

Результаты опроса, проведенного в рамках данного исследования, показывают, что около 60% респондентов отстаивают мнение о том, что существует связь между общей культурой и физической культурой в их профессиональном и личностном развитии. При определении соотношения показателей общей культуры и физики школьников путем опроса выяснилось, что на вопрос «Можно ли рассматривать культурного человека, который не заботится о своем физическом состоянии?» 23,5% студентов считают, что это возможно, и 42,9% отрицают такую связь. В то же время 16,9% опрошенных студентов затруднились ответить на этот вопрос. Отсюда следует, что убеждение студенческой молодежи в том, что физическая культура в целом и физкультурно-спортивный комплекс ГТО в частности положительно влияют на общекультурное развитие личности, в большей степени с повышением качества физкультурно-спортивного образования в вузе. Среди факторов риска для здоровья многие студенты в первую очередь ставят увлечение алкогольными напитками - 71,3%, наркотиками - 88,6%, курением - 79,6%. 65,4% студентов испытывали недостаточную физическую активность; плохую экологическую ситуацию признают 32,5% респондентов, а отрицательный психологический климат и конфликты с окружающими - 20,7%; перегрузка учебными задачами 16,9%. На вопрос: «какие мотивы определяют потребности студентов в поддержании физической формы на требуемом уровне?» - 38,5% респондентов ответили - чтобы оптимально чувствовать себя среди окружающих, 26,4% - «чтобы больше удовлетворить своих близких, вызвать уважение у друзей»; 54,6% респондентов ответили - получают: удовольствие от занятий физкультурой и спортом, тесты на удовлетворение от легкости движений, уверенность в мышцах. В то же время, как показали результаты исследования студенческой молодежи, ориентация на достижение высоких результатов в

спортивной деятельности актуальна лишь для ограниченной группы студентов вузов (4,3% студенток и 14,8% студентов).

Для многих студентов, зачисленных в специальную медицинскую группу, физическая культура и спорт не являются насущной необходимостью, не вызывают постоянного положительного взгляда на значение физической культуры, хотя и помогают укрепить организм, повысить сопротивляемость болезням, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложных взаимодействиях.

Недооцениваем, нешуточные проблемы в семье и школьном образовании, отсутствующая мотивация, необходимой на всех этапах возрастного развития личности, определены важными причинами пассивного отношения физической культуры и отдыха. Негативной проблемой для этой категории студентов является непонимание важности физических нагрузок для укрепления здоровья и формирования позитивного взгляда на физическую культуру и спорт. Это приводит к тому, что у некоторых студентов вырабатывается нейтральное или отрицательное отношение к физической активности - одному из основных факторов здоровья, а иногда и решающему.

Таким образом, вопрос изучения состоит в несовпадении задач по физической культуре в вузе и разработке проблем формирования мотивационного отношения к физической культуре у студентов вуза специальная медицинская группа в литературе и, в связи с этим, потребность исследования новых форм организации, средств и методов физической культуры Систематическое использование спортивных и подвижных игр в данной группе разрешает поставить целый ряд значительных задач в работе со студентами специальной медицинской группы: удовлетворить их надобность в движении и стабилизации эмоций, обучить управлению своим телом, формировать не только физические качества, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и др.

Вопрос развития позитивного отношения к ценности физической культуры представляется сложным, непрерывным и противоречивым процессом, зависящим от различных факторов.

Список литературы:

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА В сборнике: Поколение будущего. сборник избранных статей Международной студенческой научной конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 33-36.

2. Букин В.П. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности / В. П. Букин, А. Н. Егоров // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – № 2 (18). – С. 105-113.

3. Кидинов А.В. Психологическое моделирование конфликтных отношений / Дискуссия. 2012. № 3. С. 123.

4. Мунгалова Н.В., Шойдокова Б.Б., Жамбалова С.Б., Мирошникова А.Н.

5. Чащин В.В., Мирошникова А.Н. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ /В сборнике: Наука. Исследования. Практика. сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2020. С. 45-48.