

УДК 630.233

Бак. А.Е. Устюгов,
Рук. Т.А. Коломийчук
УГЛТУ, Екатеринбург

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Здоровьесбережение – это деятельность личности, нацеленная на совершенствование, становление, а также на сбережение личного самочувствия. Общеизвестно, что учебная работа учащихся характеризуется неизменным наращиванием размера научной информации и увеличением умственной нагрузки. Студенты погружены в умственную работу 10–12 ч в день, а в период экзаменационной сессии – 14–16. Основными видами деятельности студентов являются лекционные, лабораторные и самостоятельные занятия, которые связаны с сидячим образом работы и составляют в среднем 40 % от общего времени. Доля самостоятельных занятий физической культурой и спортом при наличии свободного времени не превышает примерно 20 %. Длительная интеллектуальная работа, проходящая на фоне большого нервно-эмоционального напряжения, значительно снижает резервы организма [1].

Проблема недостаточной двигательной активности студентов напрямую совпадает с задачей формирования у них устойчивой потребности в самостоятельной интенсивной двигательной деятельности, в чём большое значение имеет мотивация. Эффективность мотивации учащихся на занятиях физической культурой зависит от использования инновационных подходов и применения современных оздоровительных направлений в учебном процессе.

Мотивация распространяет возбуждение на определённые структуры мозга, тесно связанные с эмоциональными проявлениями. Уровень эмоционального возбуждения человека не только служит показателем эффективности его адаптации, но и обуславливает успешность практической деятельности по достижению высоких результатов. Однако избыточное возбуждение может являться причиной стресса.

Обучение в школе, колледже, институте – важный период становления человека как личности. Именно этот возрастной период молодёжи считается необходимым для формирования основных качеств личности. Составление автономного миропонимания приводит к выявлению индивидуальных качеств характера взрослого человека и приспособлению его к новым условиям социальной жизни [2].

В настоящее время имеется широкий и разнообразный выбор мотивов для повышения у учащихся интереса к физической культуре. К примеру, это могут быть ориентации на главную ценность человека – самочувствие,

на профилактику и лечение заболеваний, физическую рекреацию, на здоровый образ жизни (ЗОЖ), на развитие физических качеств и красивое телосложение, на закаливание характера и желание испытать себя, на своё самосовершенствование.

ЗОЖ определяется разными целями. Среди них следует выделить главные:

1) самосохранение, т.е. человек не совершает поступков, угрожающих его здоровью и жизни;

2) получение удовольствия от ЗОЖ, т.е. ощущение здоровья приносит человеку удовлетворение, поэтому он будет делать всё, чтобы быть всегда в хорошем состоянии;

3) возможность самосовершенствования, поскольку у здорового человека физические, психические, интеллектуальные возможности гораздо выше, чем у нездорового;

4) жизненная активность, когда здоровый человек может эффективно менять свою сферу деятельности, место проживания независимо от внешних факторов;

5) получение максимально возможного комфорта.

Для подготовки студентов к ЗОЖ необходимы следующие условия:

1) использование различных аспектов физической культуры и спорта как средств формирования личностной ответственности за своё здоровье;

2) укрепление личностных качеств, а также их становление в конкретном направлении;

3) корректировка жизненных ценностей в разработке личной траектории развития здоровья, а также его укрепления в обществе.

Соблюдение принципов ЗОЖ учащейся молодежью демонстрирует итог проявления их индивидуального или группового стилей поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в форме образцов высокого уровня. Ведущими составляющими ЗОЖ выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее влияние на личность.

Библиографический список

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2006. 353 с.

2. Быков А.К. [и др.] Воспитание: современные парадигмы: моногр. / под общ. ред З.А. Багишаева, А.К. Быкова. М., 2006. 160 с.