

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Удерецкий А.М.  
Демьянова Л.М., к.м.н., доцент,  
Волгодонский институт (филиал) ЮФУ,  
г. Волгодонск

Физическое воспитание не сводится лишь к физическому развитию и укреплению здоровья, оно охватывает также формирование у студентов потребности в повышении своей физической культуры в целом и разумного отношения к организации труда и отдыха.

Physical training isn't reduced only to physical development and health strengthening, it covers also formation at students of requirement for increase of the physical culture as a whole and the reasonable relation to the work and rest organization.

Одним из основных критериев сохранения здоровья студентов является корректировка образа жизни в сторону повышения двигательной активности. Для решения этой задачи необходимо осуществлять постоянный поиск наиболее эффективных методик и технологий, способствующих повышению интереса занимающихся и улучшающих уровень их здоровья [1; 15-18].

Физическое воспитание, участие в спортивно-массовых мероприятиях являются основой для развития личности, способствуют формированию товарищества, коллективизма, требовательности к себе, а также укреплению воли.

Развитие у студентов двигательных умений и навыков, отработка и совершенствование внешней культуры поведения: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и профессионально-прикладная подготовка является важной содержательной частью физического воспитания. Физическая культура направлена на развитие физических качеств, необходимых и для конкретной профессиональной работы и включает изучение и совершенствование двигательных умений, сходных по структуре с трудовыми действиями, целенаправленное совершенствование физиологических функций организма с учётом специфики конкретной профессии, формирование волевых качеств, создающих устойчивое психическое состояние человека в процессе труда [2; 12-14].

Средствами физического воспитания являются физические упражнения (утренняя гимнастика, уроки физкультуры, разнообразные формы аудиторной спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм); естественные силы природы (солнце, воздух и вода); гигиенические факторы (режим питания, труда и отдыха) [3; 40-41].

В процессе физического воспитания в качестве основного метода выступают физические упражнения, или физическая тренировка. Без специальных упражнений нельзя выработать ловкость, развить физическую силу, научить студентов выполнению различных гимнастических фигур и т.п. Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций и в туристических походах - это тоже не что иное, как своеобразное проявление метода физических упражнений.

Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения студентов к их выполнению. Когда студент проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укреплении и совершенствовании своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет происходить более успешно. К тому же физическое воспитание, как уже отмечалось, не сводится лишь к физическому развитию и укреплению здоровья, оно охватывает также формирование у студентов потребности в повышении своей физической культуры в целом и разумного

отношения к организации труда и отдыха. Поэтому большое значение в физическом воспитании студентов имеют методы убеждения (разъяснения) и положительного примера [4; 85-86].

Для физического воспитания широко используются межпредметные связи. Много полезных сведений по вопросам физического развития получают студенты при изучении программных предметов. Особенно ценный материал, связанный с гигиеной физического воспитания и поддержанием нормальных физиологических процессов в организме, они усваивают при изучении анатомии и физиологии человека.

Задачи преподавателя состоят в том, чтобы изучаемые вопросы о режиме питания, труда и отдыха человека, о влиянии естественных сил природы на укрепление здоровья студента не только усваивали, но и в обучении использовать их в своей жизни.

В системе аудиторной работы большое значение имеет спортивное совершенствование студентов, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и т.д. Занятия спортивных секций проводятся преподавателями физкультуры по плану спортивно-массовой работы в ВУЗе. Практикуется использование восточных методов: йога, ушу, тайцзи, цигун. Например, цигун, с тремя составляющими занятий: регулирование тела, регулирование дыхания и регулирование сознания. Сочетание этих особенностей оздоровительной гимнастики и продуманной системы преподавания приносит очень радостные и быстрые результаты. В результате значительно улучшается состояние позвоночника и связанных с ним систем органов; повышается иммунитет; развивается умение расслабляться и эффективно отдыхать, снижается утомляемость; повышается чувствительность и способность замечать перемены в теле; развивается уважительное отношение к собственному здоровью; возвращаются утраченные с детства качества [5].

Существенным направлением аудиторной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в вузе. К ним относятся спортивные праздники, организация студенческих универсиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья», методических лагерей для подготовки студентов к работе в детском оздоровительном лагере.

Эти мероприятия не только возбуждают интерес к физической культуре и спорту, но и позволяют вовлекать студентов в спортивно-массовую работу.

Реализация постановления Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» позволит создать условия, для обеспечения информацией о реальном физическом состоянии всех субъектов процесса физического воспитания и возможность сделать процесс физического воспитания управляемым, ориентированным на достижение определённого результата каждым занимающимся.

В проведенном исследовании на базе Волгодонского института (филиал) ЮФУ приняли участие 30 человек, в том числе, занимающиеся оздоровительной гимнастикой три года, начавшие заниматься оздоровительной гимнастикой, не занимающиеся оздоровительной гимнастикой. Исследование включало оценку функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем, антропометрию, оценку уровня здоровья, нервно-психического состояния и заболеваемости.

В результате проведенного исследования отмечено, что благоприятная реакция сердечнососудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку в группе, занимающихся более 3 лет составила 80% от нормируемых показателей, что достоверно выше других лиц. Нормальные величины ЖЁЛ во всех группах примерно одинаковые. Оценка нервно-психического состояния показала, что чаще (60%) отрицательные эмоции,

нарушения сна испытывают студенты, не занимающиеся оздоровительной гимнастикой. Низкий показатель уровня острой и хронической заболеваемости отмечается у лиц, занимающихся оздоровительной гимнастикой.

Вывод: Проведённый анализ системы физического воспитания в вузе позволяет рекомендовать включение в структуру занятий физической культурой оздоровительную гимнастику: йога, ушу, тайцзи, цигун.

#### **Список литературы**

1. Железняков А.Г. Влияние дыхательной гимнастики на уровень функциональной и двигательной подготовленности студентов основной медицинской группы // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 1. - С. 15 - 18.
2. Семёнов Л.А. Проблема проведения мониторинга состояния физического здоровья учащихся специальной медицинской группы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - № 4. С. 12 - 14.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - Москва. Советский спорт. - 2004. - 464 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - Москва. - Физкультура и спорт. - 1991. - 543 с.
5. Школа оздоравливающих практик. [http://wmdao.ru/library/articles/Cigun\\_Kak\\_Instrument/Cigun\\_Kak\\_Instrument\\_Text](http://wmdao.ru/library/articles/Cigun_Kak_Instrument/Cigun_Kak_Instrument_Text).