

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Брестский государственный технический университет, Брест, Беларусь*

Физическая культура – часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Физическая культура и спорт являются общепризнанными материальными и духовными ценностями общества. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа Республики Беларусь [2].

Состояние здоровья населения и привлечение широких народных масс к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни. Здоровая нация – основа процветания государства. Последние тенденции политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан. По данным специалистов в области здравоохранения здоровье человека зависит на 50 процентов от его образа жизни.

Основная цель физической культуры – формирование культуры личности, ориентация занимающихся на творческое освоение программы по физической культуре, требующей упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую сферу. Современное представление о физической культуре личности связывается не только с

развитием двигательных качеств, укреплением здоровья, но и мотивацией к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Студенческая молодёжь недостаточно знает цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому необходимо научить студентов заботиться о своём здоровье, заинтересовать их применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни. С этой целью необходимо, с одной стороны, заложить основные знания о физической культуре, привить навыки здорового образа жизни и потребности к регулярным занятиям, с другой стороны повысить уровень физического развития и физической подготовленности всеми имеющимися средствами.

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. В процессе учебных занятий осуществляется умственное воспитание занимающихся путём определённых непосредственных и опосредованных связей.

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие как физических, так и интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятий физическими упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения.

Опосредованная связь физической культуры с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимую основу в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность. Занятия физической культурой, как правило, используются как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе занятий физической культурой также происходит нравственное воспитание занимающихся. Такие занятия направлены на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственностью.

В условиях социально-экономических и политических преобразований общества особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективе и обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний, особенно сердечно-

сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза, ожирения и вредных привычек таких как пьянство, курение, наркомания и токсикомания.

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры, которая проявляется в повышении роли государства в развитии физической культуры и спорта, широком использовании физической культуры, спорта и туризма в профилактике различных заболеваний и укреплении здоровья населения, вовлечении к регулярным занятиям трудоспособного населения, использовании средств физической культуры в социальной физической адаптации инвалидов, детей-сирот, развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей занимающихся.

Физическая культура является одной из общих культур и во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления занимающихся.

В этой связи физическую культуру необходимо направлять на решение следующих задач:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья людей; воспроизводство здорового поколения;

подготовку молодежи к производственной деятельности и воинской службе;

формирование у студенческой молодежи способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам;

обеспечение эффективной социальной и физической реабилитацией инвалидов;

создание совершенной спортивной инфраструктуры.

С этой целью необходимо сохранять и восстанавливать лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом.

#### **Литература:**

1. Бешевли, А.П. Динамика физического развития студентов при одно и двухразовых обязательных занятиях в ДонНТУ // Тенденции развития массового и олимпийского спорта в вузах: материалы Междунар. науч. практ.-конф., Донецк, 2005. – С. 6-8.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы: постановление Совета Министров

Респ. Беларусь, 24.03.2011 № 372 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2011. – N 38. – 5/33537.

3. Дворак, В.Н. Динамика показателей уровня физического здоровья студенток 1 курса // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы VI международной научн.-практ. конф. – Гомель, 2005. – С. 177-179.

4. Кудрицкий, В.Н. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов вузов Республики Беларусь // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. – 2002. – № 6.

5. Кудрицкий, В.Н. Лечебная физическая культура в системе физического воспитания студентов: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий, Н.И. Козлова. – Брест, БрГТУ. – 2014. – 32 с.

6. Скрипко, А.Д. Технологии в физической культуре и спорте: учеб.-метод. пособие. – Минск, 2001г. – 124 с.

7. Сергейчик, Н.А. Физическая подготовленность студенток 1-4 курсов специального учебного отделения Гомельского государственного медицинского университета // Физическая культура студентов, имеющих отклонение в состоянии здоровья: материалы III Республ. науч.-практ. конф. Минск, 2005. – С. 108-110.

8. Филипенко, Л.П. Совершенствование физической подготовленности студентов в период обучения в вузе // Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни: материалы Республ. науч.-практ. конф. – Минск: Академия, 2004. – С. 63-65.