

образа жизни, большие перерывы между занятиями спортом, периодическое несоблюдение диеты). Плавание не пользуется популярностью как вид физической нагрузки, предпочтение отдается другим активностям, в том числе тем, которые не требуют наличие специального оборудования.

Вывод: плаванье играют особую роль в формировании здорового образа жизни, выступает доступным видом спорта с множеством положительных эффектов, способствует рациональному отдыху после умственной нагрузки, профилактирует ряд заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Литература:

1. Райки Б. Техника спортивного плавания / Б. Райки. – Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 186 с.
2. Маклауд Й., Анатомия плавания; пер. с англ. Борич С.Э. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2013. – 200 с.: ил.

УДК 796.01

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ**

Желтушкина Елена Валентиновна

Шахтинский автодорожный институт (филиал) Южно-Российский
государственный политехнический университет
имени М.И. Платова, г. Шахты, Россия

Аннотация: В работе поставлена проблема пренебрежения здоровьем и физической формой в современном обществе. Как решение выдвинуто развитие физической культуры в вузах как залог формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у молодого поколения. Представлены аспекты влияния физической культуры на здоровье, личность и физические возможности обучающихся. Описаны основные образовательные технологии в сфере ЗОЖ и проложен путь развития культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, физические возможности, образовательные технологии, культура личности.

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE FORMATION OF
HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS**

Zheltushkina Elena Valentinovna

Shakhty Automobile and Road Institute (branch) South Russian State
Polytechnic University
named after M.I. Platov, Shakhty, Russia

Abstract: The paper raises the problem of neglect of health and physical fitness in modern society. As a solution, the development of physical culture in universities is put forward as a guarantee of the formation of a healthy lifestyle (HLS) among the younger generation. The aspects of the influence of physical culture on the health, personality and physical capabilities of students are presented. The main educational technologies in the field of healthy lifestyles are described and the path for the development of a culture of personality is paved.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, health, physical abilities, educational technologies, personality culture.

В современном мире на первое место общества в большинстве случаев становится учёба и карьера, что означает привилегию развития умственных способностей и пренебрежения здоровьем и физической формой. В связи с этим формируется проблема низкого уровня здоровья населения. Решением данной проблемы может стать развитие здорового образа жизни (ЗОЖ) молодого поколения – обучающихся вузов. Данный период жизненного цикла обуславливается окончательным формированием мировоззрения, что обеспечит установку ЗОЖ у большинства населения в будущем при правильном обучении в процессе занятий физической культурой в вузе.

Цель работы – выделение роли физической культуры в формировании здорового образа жизни обучающихся вузов.

Физическое воспитание обучающихся вузов является важной частью их личностного и физического развития. В процессе занятий развивается понимание определения «физическая культура», что можно полезного получить от занятий и ведения ЗОЖ, как улучшить свои физические возможности, укрепить здоровье и восстановить психоэмоциональный баланс [1].

Так между обучающимися 1-2 курсов Шахтинского автодорожного института (филиала) Южно-Российского государственного политехнического университета имени М.И. Платова был проведён опрос по выявлению приоритетов в направлении здорового образа жизни. Первый этап – опрос до начала занятий и второй – после проведения занятий физической культурой с выделением темы ЗОЖ.

Так, для благоприятного влияния на обучающихся, в вузах предусмотрено разделение на спортивные подгруппы. Каждый студент может выбрать интересующее его направление: волейбол, футбол, настольный теннис, общая физическая подготовка и другое. Также ведётся разделение на медицинские подгруппы, что позволяет определить нормальный уровень физической нагрузки для обучающихся и применить личностно-ориентированный подход [2].

Влияние физической культуры просматривается в формировании: самоопределения, концентрации, устойчивости организма к болезням, повышении активности, внимания, а также укрепляется сердечно-сосудистая, опорно-двигательная, нервная и другие системы, а также развиваются физические качества скорости, ловкости, силы, гибкости и т.д.

В процессе физического воспитания необходимо заложить понимание ЗОЖ и привить стремление и желание к нему. Здоровый образ жизни – это: исключение вредных привычек, нормализация питания и сна, а также пропаганда физической культуры, влияющей на здоровье и физические возможности обучающихся. При несоблюдении большинства правил ведения ЗОЖ у человека появляется вялость и сонливость, развиваются хронические заболевания и снижается общая активность и желание к жизнедеятельности.

Для реализации процесса обучения физической культуры в направлении внедрения ЗОЖ используются современные образовательные технологии:

– Здоровьесбережение – использование физических упражнений с целью восстановления и поддержания здоровья, формирование навыков гигиены, расслабления, массажа, понимание полезности времяпровождения на открытом воздухе и использования корригирующих и коррекционных упражнений.

– Личностно-ориентированное обучение – подход к преподаванию с учётом особенностей каждого обучающегося, как в направлении физической подготовленности, так и здоровья.

– Информационно-коммуникационные технологии – использование современных технологических возможностей в усовершенствовании занятий физической культурой: показ презентаций с целью мотивации, предоставление различных приложений, упрощающих занятия (приложения мониторинга здоровья, комплексов упражнений, информации в сфере ЗОЖ и т.д.), использование виртуальных технологий и другие [3; 5; 6].

Физическая культура на пути к формированию ЗОЖ проходит все пути физической культуры личности:

1. Операционный компонент: Двигательное умение → Двигательные навыки → Физическое развитие → Физическая подготовленность → Физическое совершенство.

2. Мотивационно-ценностный компонент: Знания ↔ Убеждения → Потребности ↔ Мотивы → Интересы → Отношения ↔ Ценности → Эмоции ↔ Волевое усилие.

3. Практико-деятельностный компонент: Познавательный → Пропагандитский → Инструкторский → Судейский → Физическое саморазвитие → Здоровый образ жизни → Профессиональный.

Итог – профессиональная направленность физической культуры личности [4].

Опрос по выявлению отношения студентов к ЗОЖ включал следующие вопросы:

1. Преобладают ли в вашей жизни вредные привычки?
2. Имеется ли у вас стабильное и достаточное питание и сон?
3. Есть ли у вас регулярность в занятиях физической культурой?
4. Что вы знаете о термине «ЗОЖ»?
5. Часто ли вы ощущаете вялость и сонливость?
6. Имеются ли у вас отклонения в здоровье?
7. Замечаете переменчивость настроения чаще в негативном направлении?
8. Достаточно ли в вас сил для полноценной учёбы, жизнедеятельности?
9. Хватает ли вам времени на интересующие вас вещи?
10. Что для вас значит термин «физическая культура»?

По итогам опроса было выявлено, что на начальных этапах занятий студенты определение «ЗОЖ» по большей части представляли, как свод правил и ограничений для поддержания здоровья, однако к концу года занятий

физической культурой в вузе понимание обучающихся расширилось и стало более точным. Ответы на вопросы о вредных привычках и нормализации питания и сна на первом этапе опроса в большинстве склонялись к наличию вредных привычек и недостаточности сна и питания. Второй этап показал, что обучающиеся ограничили свои вредные привычки и стали чаще соблюдать режим питания и сна. Занятия физической культурой в обычной жизнедеятельности обучающихся к концу эксперимента стали более регулярные, настроение более стабильным, активность более высокой. Благодаря пониманию ЗОЖ и включению его составляющих в свою жизнь, студенты смогли улучшить уровень своей жизни и здоровья, повысить успеваемость и активность деятельности.

Таким образом, в процессе данной работы было определено, что физическая культура в вузах является важным компонентом формирования ЗОЖ обучающихся и залогом будущего – ростом возможностей и уровня здоровья населения. С использованием современных образовательных технологий на занятиях физической культурой в вузе обучающийся проходит весь путь развития культуры личности и получает понимание о сфере физической культуры и здоровья, а также развивает свои физические и личностные качества.

Список литературы

1. Ильницкая Т. А. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе // Т. А. Ильницкая, С. В. Сень, Т. В. Ковалёва, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 165-169.
2. Славинский Н. В. Исследование влияния физической культуры на мотивацию в обычной жизнедеятельности / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 348-350.
3. Мельников А. И. Современные методические подходы преподавания дисциплины «физическая культура и спорт» в условиях эпидемиологических ограничений / А. И. Мельников, А. В. Служителев // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 339-340.
4. Федотова Г. В. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, К. Р. Плишкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 484-487.
5. Соболев Ю. В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю. В. Соболев, В. В. Ильин, Е. Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 18-22.
6. Федосова Л. П. Физическая культура и йога в условиях пандемии, на примере Кубанского ГАУ / Л. П. Федосова, Л. У. Удовицкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 354-355.