

# **ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ – НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**(теоретический аспект)**

*В.П. Зайцев, С.И. Крамской*

**Белгородский государственный технологический университет им. В.Г.**

**Шухова, Россия**

***Анотація.** В роботі наведені поняття про здоров'я людини, зокрема студента, про процес фізичного самовиховання. Розглянуто позитивний вплив на організм студентів занять фізичними вправами, проблеми студентів при недотриманні ними здорового способу життя.*

***Ключові слова:** здоров'я, студент, ВУЗ, спосіб життя, факториризку.*

**Актуальность проблемы.** Здоровье во все времена играло важнейшую роль в жизнедеятельности человека. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это является основным условием и залогом полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и переносить значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим студентом, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Литературные источники свидетельствуют о том, что у большинства людей при ведении ими здорового образа жизни есть возможность жить до 100 лет и более.

Здоровье студента в наибольшей степени зависит от его образа жизни. Его образ жизни есть не что иное, как определенный способ интеграции потребностей и соответствующей деятельности, сопровождающихся переживаниями. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся различные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли запаса времени студента,

которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности он расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Образ жизни студенту трудно навязать извне, так как его личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности и типов поведения.

Образ жизни современного студента не всегда характеризуется упорядоченностью и организованностью. Естественно, это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение, злоупотребление алкоголем и т.д. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такого образа жизни студентов наиболее ярко проявляются ко времени его окончания. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6-ти лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Одним из основных элементов здоровья студента является физическая составляющая, которая измеряется физическим развитием и физической подготовленностью, физической формой и тренированностью, физической активностью и функциональной готовностью. Поэтому огромное значение для формирования здорового образа и спортивного стиля жизни студента имеет физическое самовоспитание. Под физическим самовоспитанием понимается процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию студента в отношении своего здоровья. Основными мотивами физического самовоспитания выступают: требования социальной жизни и культуры, стремление получить признание в коллективе, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.

Процесс физического самовоспитания студента включает три основных этапа.

*Первый этап* связан с самопознанием собственной личности, выделением ее положительных психических и физических качеств, а также негативных проявлений, которые необходимо преодолеть. К методам самопознания относятся самонаблюдение, самоанализ, самооценка. Первый этап завершается решением работать над собой.

На *втором этапе*, исходя из самохарактеристики, определяется цель, задачи и программа самовоспитания. Цель может носить обобщенный характер и ставится на большой период времени. Задачами могут быть: соблюдение здорового образа и спортивного стиля жизни; укрепление и сохранение здоровья; формирование нравственно-волевых качеств личности; овладение основами методики физического самовоспитания, улучшение физического развития. Общая программа оздоровления студента должна учитывать условия жизни, особенности самой личности и ее потребности. На основе программы формируется личный план физического самовоспитания студента.

*Третий этап* физического самовоспитания связан непосредственно с его практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов воздействия на самого себя с целью самоизменения. К методам самовоздействия, направленным на совершенствование личности студента, относят самоприказ, самовнушение, самоубеждение, самоупражнение, самокритику, самоконтроль, самоотчет.

Важным фактором в воспитании здорового образа жизни является приобщение студентов к занятиям физическими упражнениями. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организационных форм оздоровительной физической культуры, решающее значение имеют самостоятельные занятия физической культурой. К основным формам таких занятий можно отнести дозированную ходьбу, оздоровительный бег, плавание, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, упражнения на тренажерах, спортивные и подвижные игры, езда на велосипеде.

Следовательно, физическое самовоспитание является одним из необходимых условий здорового образа и спортивного стиля жизни студента. В то же время физическое здоровье студента является основой его благополучия и способствует всестороннему развитию его личности.

Как известно, здоровье – бесценное достояние не только каждого студента, но и всего общества. К сожалению, многие студенты не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, атеросклероза сосудов, сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, раздражительны, страдают бессонницей. А это в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям. Некоторые студенты, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Для студентов систематические занятия физической культурой и спортом приобретают исключительное значение. Известно, что даже у здорового студента, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физическими упражнениями, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный студент легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У студентов с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физическая культура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную

систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, дыхания и благотворно влияет на нервную систему.

В результате недостаточной двигательной активности в организме студента нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физической нагрузки. Для нормального функционирования организма студента и сохранения его здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, то есть деятельности, выполняемой в процессе повседневной жизни и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет в зависимости от возраста, пола и массы тела 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 1200-1900 ккал. Остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей человека. У большей части современных студентов возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений, болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе).

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств у студентов. Они отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений. Все

эти изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное уменьшение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости.

Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени снизить возрастные изменения различных функций. С помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений и гиподинамии. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

Одними из самых популярных упражнений, рекомендованных для оздоровления студента, являются бег, ходьба, плавание. Необходимо также добавить, что данные упражнения не будут эффективны, если они выполняются, время от времени, по воле случая. Ведь одним из основных достоинств подобных упражнений является их систематичность, цикличность. Также трудно ожидать эффекта без «дополнительных» мер: правильного питания, закаливания, здорового образа жизни.

**Выводы.** Таким образом, знание особенностей влияния на организм студентов различных видов циклических упражнений позволяет правильно

выбрать оздоровительные программы в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Для более разностороннего влияния на их организм физической нагрузки в течение многолетних тренировок целесообразно рекомендовать временное переключение с одного вида упражнений на другой или же использование их в сочетании. Только систематические занятия студентов оздоровительной физкультурой могут быть эффективны для профилактики заболеваний, для повышения жизненного тонуса организма, увеличения продолжительности жизни, достижения успехов в различных сферах деятельности.

### **Литература**

1. Виленский М.Я., Гошков А.Г. Основы здорового образа жизни студентов: Учеб. пособие – М.:МНЗПУ, 1999. –90 с.
2. Гримблат С.О., Зайцев В.П., Крамской С.И. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов. – Харьков: Коллегиум, 2005.–184 с.
3. Зайцев В.П., Крамской С.И. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2003. – 232 с.
4. Корченков В.В. Социологические проблемы здорового образа жизни. – М.:РАГС, 1998. – 274 с.
5. Курт Штарке. Студенты: Становление личности / Перевод с немецкого. – М.: Прогресс, 1996. – 136 с.
6. Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях / Материалы междунар. научно-метод. конф. – Белгород: Изд-во БелГТАСМ, 2002. – 280 с.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448 с.