**Шатровая Елена, Еланская Александра**

**(Днипро, Украина )**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

**Постановка проблемы.** Сегодня остро стоит вопрос о профессиональной компетентности и здоровье будущих специалистов, выпускаемых учебными заведениями. Профессиональная осведомленность специалиста имеет большое значение для эффективной деятельности организации, предприятия или фирмы. Важной составляющей частью профессиональной подготовленности являются не только профессиональные знания, культурный, образовательный уровень, но и состояние здоровья. Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, здравоохранением, общественно – политическим строем.

**Анализ исследований и публикаций.**Здоровый образ жизни ( ЗОЖ ) — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. [4].

Здоровый образ жизни рассматривается как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, продукт коллективного творчества.Учитывая снижение уровня жизни, ухудшение экологических условий, сокращение медицинских и социальных государственных программ на первый план выдвигаются проблемы физического здоровья современной молодежи. Спорт в жизни общества выступает как фактор большого воспитательного значения. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях [5, с. 56].

Целью физического воспитания и образования в ВУЗе является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре.

Физическая культура — это часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган, но и на весь организм в целом через нервную систему, как основной пусковой механизм жизнедеятельности.

Физическое воспитание в ВУЗе реализует различные задачи: создает условия для реализации принципов здорового образа жизни, помогает студентам усваивать эти принципы и навыки, воспитывает необходимость в регулярных занятиях физической культурой и спортом, сохраняет и укрепляет здоровье студентов. А также физическое воспитание популяризирует спорт, формирует у молодежи осознанную потребность в занятиях физическими упражнениями, приобщает студентов к занятиям физкультурой и спортом, повышает уровень информированности молодежи по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационной и образовательной системы ВУЗа, привлекает к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом [6, с. 95].

Здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека [1, С.12].Можно сделать вывод о том, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не систематизированными.

Здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

К составляющим здорового образа жизни студентов относится:правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента, двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом), рационально выстроенное питание, умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки), отказ от любых имеющихся вредных привычек [1, С.37].

**Выводы.**Физическое воспитание в ВУЗе - это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять иукреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [2].

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед ВУЗами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательной активности и устойчивой привычкик занятиям физической культурой [3, С.5].

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

При формировании здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться его развитие с учетом его личного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

**Литература:**

1.Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва.

2.Бондин В.И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования [Текст] / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры, 2007. – №10. – С. 151–18.

3.Пискайкина М.Н., Николаев П.П. Решение проблем формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения // Известия Института систем управления СГЭУ. – 2011. – № 1(2).

4.Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

 5.Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

6.Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2012. – 158с