

*Кашникова А.П. Роль физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студентов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 11 (ноябрь). – АРТ 464-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**УДК 796/799**

**Кашникова Анастасия Павловна**

студентка 2 курса

факультет математики и информационных технологий

*Научный руководитель:* Кутейников В.А., старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет»,

Стерлитамакский филиал

г. Стерлитамак, Российская Федерация

e-mail: a.kashnikova98@yandex.ru

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В  
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В данной статье раскрывается роль спорта, физической культуры и туризма в формировании здорового образа жизни студентов. Рассматривается актуальность данной темы, ее значимость для студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* спорт, туризм, физическая культура, здоровье студентов.

**Kashnikova Anastasia Pavlovna**

2nd year student

Faculty of Mathematics and Information Technology

*Scientific adviser:* Kuteynikov V.A., senior teacher

FSBEI HPE «Bashkir State University»,

Sterlitamak Branch

Sterlitamak, Russian Federation

e-mail: a.kashnikova98@yandex.ru

## **THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM IN THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

*Abstract:* This article reveals the role of sport, physical culture and tourism in student's healthy lifestyle formation. The relevance of this topic is its significance for students.

*Keywords:* sport, tourism, physical culture, the health of students.

В современном мире стало модно быть здоровым, поэтому большинство людей уделяют физической активности все больше внимания. Движение – это полноценная жизнь, сила и здоровье. Прививать любовь к спорту необходимо с малых лет и стремиться поддерживать желание заниматься физической культурой долгие годы. Это очень важно, ведь спорт показатель здоровья, силы духа и правильного образа жизни [1]

Особенно значим спорт в жизни молодежи. По утверждению исследователей, если смолоду создать хорошую основу для здоровья, и в течении жизни поддерживать его, занимаясь физической культурой, то старость можно встретить без болезней. В связи с этим проблема здорового образа жизни студенческой молодежи является одной из актуальных проблем и волнует специалистов многих стран, стремящихся повысить уровень здоровья молодого поколения. Учеными было выявлено, что за время учебы в вузах молодежь не только не повышает уровень своего здоровья, но и в какой-то мере теряет его, что существенно сказывается на работоспособности студентов. Одними из главных причин ухудшения здоровья являются:

- повышенная умственная активность;
- сидячий образ жизни;
- несвоевременный прием пищи;
- нерегулярный сон.

На основании результатов исследования условий учебы, образа жизни и состояния здоровья студентов нашего университета, было определено, что студенческая молодежь подвержена громадному риску отклонений в состоянии здоровья из-за серьезных умственных и физических нагрузок. При проведении опроса об удовлетворенности собственным здоровьем, 54,6% студентов оценили свое здоровье хорошим, 38,2% отметили его как среднее, 7,2% - как плохое. Как выяснилось, уже в самом начале обучения большое количество студентов имеют различные проблемы в состоянии собственного здоровья, а именно: боли в спине, головные боли, нарушение зрения, проблемы с пищеварительным трактом, повышенную утомляемость и т.п. Данные результаты показывают, что у студенческой молодежи низкий уровень подготовки к взрослой жизни, где необходимо проявлять устойчивость к стрессу и повышенную работоспособность.

В связи с этим возникает вопрос: «Что необходимо делать для укрепления и сохранения здоровья студентов?». Одним из ответов на этот вопрос будет звучать так - использование средств физической культуры, спорта и туризма, которые способствуют компенсации, коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье молодежи, а также помогают в формировании здорового образа жизни студентов.

Одним из составляющих здорового образа жизни является использование оптимального двигательного режима, который включает в себя регулярные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Такие занятия уменьшают влияние отрицательных факторов в физиологических системах организма, служат условием формирования всех функций человека. Здоровый образ жизни благотворно влияет на гармоническое развитие личности, укрепляет здоровье, повышает работоспособность, а также позволяет раскрыть наиболее ценные личностные качества, которые необходимо постоянно укреплять в рамках динамичного развития современного общества. А также учеными было установлено, что занятия физической культурой повышают гормон радости. В связи с этим можно получать от жизни больше удовольствия [2].

Здоровье студентов — фактор, от которого зависит уровень их личного блага на протяжении всей жизни. Это накладывает на каждого студента ответственность за свое валеологическое поведение и требует постоянного контроля за своим здоровьем. Важность сохранения и укрепления здоровья для своего настоящего и будущего благополучия хорошо понимают и сами студенты. Физическая культура, спорт и туризм приобретают все большую популярность в молодежной среде. В нашем университете студенты могут заниматься следующими видами спорта: баскетбол, легкая атлетика, спортивное ориентирование, гиревой спорт, шахматы, самбо, русская лапта, футбол, волейбол бокс, спортивная аэробика, настольный теннис, национальная борьба «Курэш», дзюдо, спортивный туризм, что создает все условия для здорового образа жизни студенческой молодежи.

Как отмечают студенты, занятия физической культурой и спортом дисциплинируют во всех отношениях, способствует более рациональному распределению рабочего времени и времени отдыха.

Особый интерес у студенческой молодежи вызывает спортивный туризм, ведь он является не только формой активного отдыха и

дополнительного образования, но и помогает повысить уровень физической подготовки. На занятиях секции туризма большое внимание уделяется развитию физических качеств, таких как сила, выносливость, ловкость, быстрота и многие другие. Такие природные факторы, как вода, воздух и солнце, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности. Занятия туризмом благотворно влияют на развитие двигательной активности, разностороннюю физическую подготовку, а также несут духовное обогащение студентов.

Молодежь, уделяющая должное внимание физической культуре и спорту, становится уверенной в себе, чувствует себя комфортно. Студенты нашего университета с большим удовольствием занимаются в различных секциях и добиваются высоких спортивных результатов. В СФ БашГУ имеется 3 спортзала и 2 стадиона, это дает возможность студентам заниматься физической культурой регулярно. Ежегодно кафедра физвоспитания нашего университета проводит различные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, в которых участвуют студенты всех факультетов, с общим охватом более 4 тысяч студентов.

В то же время наши исследования показали, что регулярно физической культурой и спортом занимаются всего 26,5% опрошенных студентов, эпизодически – 32,4%, не занимаются физическими упражнениями - 41,1%.

Среди причин, мешающих заниматься физической культурой, были названы следующие: отсутствие желания заниматься спортом – 36,9%, дефицит денежных средств – 34,6%, отсутствие времени – 28,5%. В связи с полученными результатами необходимо стремиться к тому, чтобы физическая культура, спорт и туризм стали важной и доступной частью жизни студенческой молодежи.

В нашей стране проблеме молодежного спорта в последние годы уделяется должное внимание. Строятся стадионы, разрабатываются и реализуются программы, направленные на развитие спорта в молодежной среде, которые способствуют сохранению и улучшению здоровья студентов. В то же время, среди студенческой молодежи в рамках формирования здорового образа жизни необходимо постоянно пропагандировать медицинские и гигиенические знания, распространять культуру здорового образа жизни, что поможет формировать здоровье молодого поколения, а также вдохновлять студентов к сохранению и укреплению здоровья. Следует так же отметить, что молодые люди не имеют достаточного количества денежных средств, в связи с этим необходимо обратить внимание на доступность спорта и физкультуры, спортивно оздоровительных лагерей, тренажерных залов.

В заключении хотелось бы сказать, что формирование заботливого отношения к своему здоровью, как весомого составляющего образа жизни, очень важно. Необходимо, чтобы студенты уже сейчас осознали значимость физической культуры, ведь она обеспечивает не только процесс физического совершенствования, но и способствует развитию интеллектуальных, духовных качеств человека.

#### **Список использованной литературы:**

1. Теория и методика физической культуры: Учеб. пособие /Под ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. СПб, 1999. 324 с.
2. Экогигиена физической культуры и спорта. Руководство для спортивных врачей и тренеров/ В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. Москва 2008- 551с.

3. Цатурова К.А. История физической культуры зарубежных стран: Учеб. - метод. пособие. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

*Дата поступления в редакцию: 20.11.2017 г.*

*Опубликовано: 24.11.2017 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2017*

*© Афанасенко К.А., Горшков О.В., Колпаков И.Ю., 2017*