

# ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Андреева Анастасия Эдуардовна  
Ростовский государственный экономический университет,  
г. Ростов-на-Дону, Россия

**Аннотация.** В статье излагается точка зрения студентки на формирование здоровья средствами физической культуры, спорта и туризма.

В современных условиях усиливается влияние на организм человека разнообразных факторов: социальных, технологических, экономических, психологических, и других. Их отрицательное влияние приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей.

Еще в IX веке великий ученый востока Авиценна (Абу Али Ибн Сина) отмечал важность занятия физическими упражнениями: «умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями, направленными на устранение болезней, не нуждается ни в каком лечении, бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его организма слабеет вследствие отказа от движений».

В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности, укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи невозможны без физического воспитания.

Оздоровительная физическая культура, спорт, туризм занимают видное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи. Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отмеченных отрицательных факторов в физиологических системах организма, но повышают работоспособность.

Как биологическая потребность в движении, они служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма человека. Кроме того, занятия физической культурой, спортом и туризмом рассматриваются как часть культурной среды коллектива, как способы включения его членов в процессы общения и формирования личностных качеств учащихся.

Выбор темы вызван актуальностью выявления проблем формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма в условиях интенсификации образовательного процесса на современном этапе.

По моему мнению, забота о здоровье учащейся молодежи должна занимать приоритетные позиции в деятельности учебных заведений, так как при отсутствии здоровья молодые специалисты не смогут применить полученные знания и навыки, реализовать свой интеллектуальный потенциал.

В общенаучной практике для характеристики здоровья используется три тесно связанных между собой вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем – это физическое здоровье. Основными факторами, существенно влияющими на здоровье человека, являются:

- на 50% образ жизни (условия труда и быта, стресс, урбанизация, питание, вредные привычки);
- на 20 % наследственность;
- на 20% окружающая среда;
- на 10% состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта.

В ходе рассмотрения вопроса о сохранении здоровья молодежи сейчас можно с уверенностью говорить о значительном снижении объема двигательной активности. Статистических исследования свидетельствуют, что по показателю «Регулярные занятия физической культурой» Российская Федерация значительно отстает от развитых стран, где физическими упражнениями постоянно занимаются от 40% до 50% населения. В России это показатель не превышает 15%. Как результат, из года в год снижается количество абитуриентов, имеющих хорошую физическую подготовку и крепкое здоровье.

Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный, способ формирования и поддержания здоровья.

Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями мероприятия, направленные на укрепление физического и психического здоровья учащейся молодежи, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния.

Интенсификация обучения поставила дилемму: с одной стороны необходимость повышения количества и объема получаемой во время занятий информации значительно уменьшает количество свободного времени обучающихся, а с другой стороны требует введение в режим дня активного отдыха. Особенно низкий уровень физической подготовленности и, как следствие здоровья, отмечается у студенческой молодежи. Поэтому образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки, к которым относятся:

- физические упражнения;
- оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы (личной и общественной гигиены);
- дополнительные средства (тренажеры, снаряды экипировка, аппаратура, медицинские препараты и т.д.).

Отношение граждан, в том числе и учащейся молодежи, к физической культуре и спорту, вредным привычкам – одна из актуальных социальных проблем нашего времени.

Существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной подготовки и проявлением активной жизненной позиции. Лица, ведущие здоровый образ жизни, обладают более крепким здоровьем, более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью и волей, более устойчивой психикой, серьезнее относятся к учебе и работе, активнее других включены в жизнь коллектива.

Можно сказать о наличии у общества возросшего спроса на здоровых, устойчивых к стрессу граждан.

Однако, в ходе проведения отведенных программой учебных часов на базовый курс дисциплины «Физическая культура» не возможно выполнить задачу по формированию физической культуры. Поэтому одним из важнейших направлений государственной политики России является развитие физической культуры и спорта на федеральном, региональном, муниципальном уровнях.

О возрождении системы ГТО было объявлено в указе Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Позднее было издано постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне".

Комплекс ГТО был основан в СССР в 1931 году, в последний раз нормативы утверждались в 1972 году. Юридически система не была отменена, однако с 1991 года сдача нормативов прекратилась.

Внедрение комплекса ГТО в Российской Федерации производится в 3 этапа. С 2017 года все россияне, начиная с возраста 6 лет, получают возможность добровольно выполнять нормативы комплекса ГТО.

Цель внедрения комплекса – улучшение здоровья и увеличение продолжительности жизни россиян. Ее выполнение взято на контроль, и начиная с 2015 года ежегодно, до 1 мая, будет представляться Президенту Российской Федерации доклад о состоянии физической подготовленности населения.

Добровольность внедрения комплекса ГТО сочетается с мерами морального и материального стимулирования. Например, абитуриенты ВУЗов, получившие золотой знак ГТО соответствующей возрастной группы, получают преимущественное право поступления в ВУЗ, а размер стипендии

студентов средних и высших учебных заведений, сдавших нормативы золотого знака ГТО, будет повышаться .

В связи с важностью в Российской Федерации на период до 2020 года определена значительная роль спорта в развитии человеческого потенциала страны.

Спортивные победы успешно проведенных XXVII Всемирная летняя Универсиада 2013 году в Казани, XXII зимние Олимпийские игры в 2014 году в Сочи не только способствовали созданию положительного имиджа России на международной арене, но и увеличили количество спортивных клубов и секций для занятий спортом в вузах страны. Это является положительной тенденцией, потому что именно на вузы возлагается немалая доля ответственности за сохранение и приумножение здоровья наиболее образованной части населения России.

Физическая культура, спорт и туризм - основные составляющие здорового образа жизни, который становится сейчас все популярнее, и можно сказать, что он буквально входит в молодежную моду.

Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Кроме того, оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный туризм для студентов - способ активного отдыха, увлекательное занятие, возможность общения. Для педагогов он - средство глубже познать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие, привить им здоровый образ жизни.

Министерство образования и науки Российской Федерации совместно с Всероссийской политической партией «Единая Россия» ежегодно проводит конкурс «Вуз здорового образа жизни». Цели конкурса:

- содействие улучшению здоровья участников образовательного процесса путем совершенствования здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности образовательных организаций высшего образования;

- формирование среди студентов и профессорско-преподавательского состава ценностей здорового образа жизни;

- обобщение и распространения передового опыта образовательных организаций по формированию здорового образа жизни как фактора повышения качества подготовки специалистов.

Выражаю надежду, что наш Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) станет достойным звания победителя Всероссийского конкурса «Вуз здорового образа жизни».

**Литература:**

1. Абу ибн Сина. Тракт по гигиене. - Ташкент, 1982.
2. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб: Петрополис, 1992.
3. Баранов А. Реальная угроза будущему нации //Народное образование, 1996. №6
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990.
5. Внедрение ГТО в 3 этапа до 2017 по РФ. Интернет ресурс ГАРАНТ.РУ: <http://www.garant.ru/news/551230/#ixzz3T7gJulXH>

Андреева Анастасия Эдуардовна  
Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)  
Студент 2 курса, гр. ТОР-224  
Email: [anastasia72@inbox.ru](mailto:anastasia72@inbox.ru)  
Тел.:89198724441