



УДК 371.72

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Боронина Арина Андреевна

студент

Лобанова Альфия Талгатовна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Данная статья рассматривает вопрос об особенностях формирования активного образа жизни в студенческой среде. Цель данной статьи – описать особенности формирования активного образа жизни студентов; разобрать тему влияния основ физической подготовки на обучающихся в ВУЗах. В работе также подчеркивается тема влияния спорта на здоровье человека.

Ключевые слова: студенты, физическая культура и спорт, активный образ жизни, здоровье.

Активный образ жизни является важным аспектом для студентов, поскольку он влияет на их академическую успеваемость, физическое здоровье, эмоциональное состояние и общую жизненную удовлетворенность. Формирование активного образа жизни студентов представляет собой сложный процесс, который требует особого внимания и понимания. В данной статье мы рассмотрим особенности этого процесса и способы его содействия.

По определению, активный образ жизни – это навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия, направленные на сохранение и улучшение здоровья и профилактику заболеваний. Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования и воспитания.

Становление молодежи неразрывно связано с системой образования, условиями обучения и воспитания, что повышает ответственность образовательных учреждений за укрепление здоровья, приобщение обучающихся к ценностям здорового образа жизни. При этом студентам необходимо освоить и использовать инновационные, воспитательные технологии в образовательной среде, направленные на формирование развитой личности. Формирование активного образа жизни у студентов неразрывно связано со спецификой воспитания и наличия физических дисциплин в любом учебном заведении. Каждый студент уникален и имеет различную физическую подготовку, интересы и потребности. Учебные



заведения должны предлагать разнообразные варианты занятий и тренировок, чтобы наиболее полно удовлетворить потребности студентов [1].

Виды активной деятельности в САМГТУ: ОФП, Баскетбол, Волейбол, Плавание, Аэробика, Танцы, Бокс, Единоборства, Степ-аэробика, Настольный теннис.

Известно, что самым распространенным выбором вида активной деятельности среди студентов высших учебных заведений являются основы физической подготовки. Чтобы более подробно понять какую роль в студенческой жизни играет физическая культура, разберем данный вид активного отдыха отдельно.

Важной особенностью формирования дисциплины «Физическая культура» для студентов является контекстуальное преподавание. Студенты должны не только осознавать важность физической активности, но и понимать, как ее внедрить в свою жизнь, особенно учитывая ограниченное время, которым они располагают. Преподаватели и тренеры должны помогать студентам планировать свое время, предлагая эффективные и реальные варианты физической активности, которые будут легко интегрироваться в их график.

Также важно учитывать развитие технологий и использовать их в контексте формирования дисциплины «Элективные курсы по физической культуре ». Многие студенты предпочитают использовать мобильные приложения или онлайн-платформы для физических тренировок и мониторинга своего прогресса. Учитывая это, преподаватели могут рекомендовать или разработать специальные приложения или веб-сайты, которые помогут студентам получить доступ к индивидуализированным планам тренировок и мотивировать их к достижению личных целей.

И последний, но не менее важный аспект в формировании дисциплины «Физическая культура» для студентов - это включение в образовательный процесс мотивационных программ и соревнований. Студентам необходимо чувствовать поддержку и получать стимул на пути к физической активности. Создание студенческих команд, организация турниров и призовых программ могут быть отличными способами стимулирования участия и активности студентов [3].

Спорт, физическая культура и здоровый образ жизни тесно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!». С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано.

Влияние спорта на здоровье:

1. При регулярных занятиях спортом укрепляется осанка. Это способствует правильному расположению всех человеческих органов.



2. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах.
3. Сердце становится более выносливым, а значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.
4. Физические упражнения улучшают кровообращение.
5. Спорт и здоровый образ жизни помогают выглядеть лучше: обеспечивают красивую подтянутую фигуру.
6. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека [4].

В научной литературе, мнение о здоровом образе жизни связывают с правильно организованным, физически оптимальным трудом, выполнением правил и требований психогигиены, оптимальным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом, и систематическими занятиями физкультурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек [5].

Образовательное пространство, представляя собой среду, задающую отношения и связи, осуществляемые с позиций профессиональной подготовки, создает определенные условия для развития личности, становления ее как субъекта

жизнедеятельности, ориентирования на общечеловеческие ценности, в том числе и на здоровый образ жизни. Как отмечают исследователи, педагогическими условиями реализации процесса формирования здорового образа жизни студентов являются: информационное обеспечение о здоровом образе жизни, обогащение креативного опыта студента по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни и включение в оздоровительную деятельность [5].

Используя научную литературу в виде студенческой газеты «Инженер», можно проанализировать и точно понять какими видами активной деятельности студенты предпочитают заниматься вне учебного процесса; какими видами спорта молодёжь увлекается больше всего.

Статистика показывает, что в тройку лидеров входит футбол, волейбол и баскетбол – именно этим видам физической активности молодые люди отдают большее предпочтение. Также популярным выбором являются занятия танцами и степ-аэробикой среди девушек [2].

Не стоит забывать и про новые виды спорта, которые появились совсем недавно. К ним относятся: Чирлидинг; Скейтбординг; Стритбол; Йога; Киберспорт.

Однако, помимо конкретных видов спорта, молодёжь неустанно разрабатывает и внедряет новые и более современные формы активного отдыха. Это может включать специализированные тренировки, фитнес-соревнования, водные виды спорта и многое другое.



Важно отметить, что эти разнообразные виды спорта и активного отдыха содействуют не только физическому развитию молодежи, но и способствуют формированию позитивных ценностей, укреплению самодисциплины, росту самооценки и развитию коммуникативных навыков [5].

Таким образом, современные виды спорта среди молодежи многообразны и динамичны. Они не только помогают молодежи поддерживать физическую форму, но и предоставляют прекрасные возможности для социального взаимодействия, развития командного духа и самоутверждения. Поэтому все больше и больше молодых людей обращаются к активному образу жизни через увлечение спортом.

Активный образ жизни является ключевым фактором успешного студенческого опыта. Этот стиль жизни имеет ряд особенностей, которые позволяют студентам полноценно развиваться в университетской среде. Одной из важных особенностей является постоянное стремление к саморазвитию и самосовершенствованию. Студенты, которые активно включаются в различные формы общественной, научной и культурной деятельности, получают возможность расширить свои знания и умения, их кругозор становится шире, а способности развиваются более полноценно.

Для формирования активного образа жизни важно не только участвовать в различных мероприятиях, но и быть инициативным и целеустремленным. Самостоятельная постановка задач и их достижение является важной составляющей активного образа жизни студента. Такой подход позволяет не только развивать организационные и руководящие навыки, но и вносить свой вклад в студенческое сообщество, делая его более динамичным и разнообразным [4].

Обобщая вышесказанное, можно сказать, что формирование активного образа жизни в студенческой среде является важным аспектом развития студентов. Он способствует расширению знаний и навыков, развитию самодисциплины и самоконтроля, а также созданию и поддержанию социальных связей. Быть активным студентом, инициативным и целеустремленным, поможет не только успешно пройти учебный период, но и создать основу для будущей профессиональной карьеры.

Список литературы:

1. Абрамович, В.А. (2007). Молодежный спорт: проблемы и перспективы. Современные проблемы науки и образования, (6), 9-15.
2. Газета Самарского политеха «Инженер»
3. Грибаньева Н.В. Формирование активного образа жизни студентов в условиях ВУЗа. Вестник Кемеровского государственного университета. 2018;22(1): 100-107.



4. Карпушкина И.С. Формирование активного образа жизни студентов: факторы и механизмы. Вестник Тюменского государственного университета. 2019; 3(2): 122-129.
5. Смирнов, А. В. (2019). Спортивное движение среди молодежи: проблемы и перспективы развития. Инновационные технологии в науке и образовании, (7), 158-161.