

УДК 796.56

Попова М.Е

студентка

1 курс, факультет «Экономический»

Российского экономического университета

им. Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал)

Россия г. Кемерово

Научный руководитель: Сидорова Н.А.

Доцент кафедры гуманитарных дисциплин

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ.**

Аннотация: Данная статья посвящена рассмотрению понятия о здоровье студентов, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль физической культуры и туризма в формировании основ здорового образа жизни студента.

Ключевые слова: Физическая культура, туризм, здоровый образ жизни, студенческая среда.

Popova M.E.

Student 1 course, Faculty of Economics

Kemerovo Institute (branch) of "REU them. G. V. Plekhanov"

Russia, Kemerovo

Scientific adviser - Sidorova N.A.

Associate Professor of the Department of Humanitarian Disciplines

**PHYSICAL CULTURE AND TOURISM AS A MEANS OF FORMING
THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE STUDENT
ENVIRONMENT.**

Annotation: This article is devoted to the consideration of the concept of students' health, the features of a healthy lifestyle of modern student youth and the role of physical culture and tourism in the formation of the foundations of a healthy lifestyle of the student.

Key words: Physical culture, tourism, healthy lifestyles, student environment.

Студенты - это особая, социально-профессиональная группа людей молодого поколения, связанная между собой выполнением особых учебных и общественно-подготовленных функций, готовящихся к выполнению в обществе социальных функций, характеризующихся общностью обихода, ценностных ориентаций и образа жизни. Возраст данной категории людей

достаточно ограничен. Чаще всего в эту категорию входят лица от 17-18 до 21-23 лет.

Студенчество, безусловно, можно назвать социальной группой. За последние годы отмечается удручающая тенденция ухудшения здоровья молодых людей-студентов и их физического состояния. Это связано в первую очередь с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей наркотиков, алкоголя, табака, токсикомании и низким уровнем двигательной активности молодежи.

Изучив различные источники по данной теме, я могу утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи усиливается. Я могу это связать с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Целью работы является рассмотрение физической культуры и туризма как средство формирования здорового образа жизни студентов.

Здоровье — величайшая ценность. «*Valetudo bonum optimum*» («Здоровье — наивысшее благо»), — говорили древние. Хорошее здоровье — основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. К сожалению, здоровье мало ценится большинством людей, но оно объективно высшая и непреходящая жизненная ценность. Среди категорий человеческого бытия, таких, как смысл и счастье жизни, интересы и идеалы, гармония и красота, твор-

ческий труд и отдых, здоровье по праву занимает самое высокое место.
[1,с.7]

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 28 студентов 1 курса Кемеровского института (филиала) РЭУ им. Г.В. Плеханова, для 65% респондентов главным составляющим здоровья является спорт, для 25% здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, а 10% считают, что здоровье - это когда люди совсем не болеют.

Им же был задан вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». И на него 75% опрошенных студентов отметили, что необходимо заниматься спортом, 25%- посоветовали не пить, не курить, не употреблять наркотики.

По данному опросу можно сделать вывод, студенты понимают, что спорт является важным компонентом здоровья (здорового образа жизни), но не знают, что туризм также является компонентом ЗОЖ.

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

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. [2,с.2]

Физическая культура является важным фактором установления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности - социально-

политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

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. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Одним из самых лучших вариантов самостоятельных занятий физической культурой является скандинавская ходьба. Достоинство занятий скандинавской ходьбой состоит в том, что не требуется практически никакого снаряжения, кроме палок, в качестве которых возможно использовать и обыкновенный лыжный инвентарь. Кроме того, современные студенты ведут малоподвижный образ жизни, испытывают серьезные умственные перегрузки, проводят мало времени на свежем воздухе, большинство из них имеют низкий уровень физической подготовки, поэтому им идеально подходит скандинавская ходьба, не требующая особых усилий, спортивных навыков и умений и улучшающая работу мозга.

Также занятия данным видом двигательной активности психологически благоприятно влияют на человека, улучшают работоспособность, помогают бороться со стрессом, которому очень подвержены современные студенты, повышают активность и качество жизни будущих специалистов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что скандинавская ходьба яв-

ляется хорошим средством приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры, как составляющей части здорового образа жизни. [4, с.148]

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У студента улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой.

Туризм является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни человека и общества в целом, имеет большое государственное значение в воспитании здорового и активного подрастающего поколения. [3, с.133]

В туристских походах студенты могли бы закалять свой организм, укреплять здоровье, развивать выносливость, силу и другие физические качества, приобретать прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодолевать естественные препятствия и др.

Особым условием туристской деятельности является воспитание нравственных качеств личности: взаимоподдержка, взаимовыручка, организованность и дисциплина, принципиальность, чуткость, внимания к товарищам, смелость, стойкость и мужество, чувства долга и ответственность.

Не зря в СССР 1972 году впервые туристический поход и соревнования по спортивному ориентированию были включены в комплекс ГТО.

Современный туризм в нашей стране принимает следующие основные виды: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. В практике туризма также сочетаются несколько видов туризма в одном походе

(например, часть похода туристы плывут на байдарках, а часть маршрута проходят на велосипедах). Такой смешанный вид туризма называется комбинированным. Из всего многообразия видов туризма наиболее доступными видами туризма для студентов является пешеходный и лыжный.

И так, физическое воспитание в университете является фундаментальной частью оздоровления студентов. Физическая культура и туризм как средство формирования основ здорового образа жизни в студенческой среде, являются очень эффективными.

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. - М.: КНОРУС, 2016. 7 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь М.,2005 2с.
3. Научный журнал Автономия личности №2 (4)/2011 133с.
4. Скворцова М.Ю., Кунгурцева М.Д., Сидорова Н.А .Организация процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / М.Ю.Скворцова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. №8. –С.144-148.