

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ**

**Шелякова О.В.**  
**БГТИ (филиал) ОГУ, г. Бузулук**

Двигательная активность, согласно ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) — это какое либо движение, осуществляемое скелетными мышцами и требующее энергетических затрат. Пока мы двигаемся – мы живём. Любой вид физической культуры направлен на улучшение и сохранение физической формы. В истории общества не существовало времён и народов, которые не имели бы даже самой элементарной формы физического воспитания. Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Со временем развиваясь, физическое воспитание и спорт начало включать в себя массу новых задач, такие как воспитание и формирование физических качеств, укрепление здоровья, моральную и психологическую устойчивость, социальную адаптацию и т. д.

Физическая культура может стать элементом образа жизни человека и неотъемлемой частью культуры лишь тогда, когда человеческое тело осознаётся обществом, группой, индивидом как некоторая ценность или самоценность, как объект социально и индивидуально значимого характера. А здоровый образ жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач:

формированием духовной сферы личности; укрепления здоровья, повышения сопротивляемости организма; физического образования учащихся, совершенствования координационных способностей и расширение двигательного опыта; совершенствование двигательной активности; физическое развитие и формирование основных пропорций тела.

Двигательная активность - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении нашей физической формы и здоровья в целом.

Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла эра деловых и энергичных людей, занятия спортом становятся частью имиджа человека.

В начале 21 века на смену монотонным физическим упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы. Среди студенческой молодежи широкое распространение получают новые виды спорта. Однако их внедрение, чаще всего связано с необходимостью приобретения дорогостоящего оборудования и инвентаря. В арсенале средств физической культуры имеются упражнения, которые в настоящее время переживают новый всплеск интереса со стороны занимающихся физическими упражнениями.

Студенты получают знания и навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни. Они узнают, как с помощью различных упражнений можно укрепить свое здоровье.

Студенты смогут овладеть приемами самоконтроля за функциональным состоянием во время выполнения физической нагрузки, методически правильно проводить самостоятельные занятия.

Но простыми словами о здоровом образе жизни и призывами заниматься физическими упражнениями ради здоровья их не убедить. Для привлечения студентов активно двигаться, заниматься физическими упражнениями в институте проводятся спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники, соревнования по видам спорта.

Физкультурно-оздоровительные праздники не требуют от участников специальной физической подготовки. Главной задачей праздника, является пропаганда здорового образа жизни, вовлечение студенческой молодёжи в спортивную жизнь, развитие навыков общения.

Такие мероприятия включают большое разнообразие различных конкурсов, подвижных игр, показательные выступления из различных видов спорт, презентация новых нетрадиционных видов спорта.

Проведение таких мероприятий в студенческой среде необходимо с целью проведения активного отдыха, укрепления здоровья, развития психологической адаптации и умению общаться.

Спортивные праздники, как показывает практика, обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, способствуют наиболее полному проявлению личности в нестандартной ситуации.

Проведение спортивно-массовых мероприятий в студенческой среде способствует: формированию положительных качеств и черт характера, нравственных качеств личности студента. Совершенствует координирование и согласование движений, приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы. Ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом настойчивость, что важно и необходимо в жизненных условиях [1].

Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни вообще и здорового образа в частности, выступает массовый спорт. Отсюда возникает необходимость в течение всего периода обучения студентов привлекать их к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и через это к укреплению и формированию здоровья.

Особая ценность физической культуры и спорта состоит в том, что они являются коллективной формой использования свободного времени, поэтому должна возрастать роль коллективного мнения в воспитании молодёжи.

В связи с изменениями в экономической жизни нашей страны, изменилось и отношение к воспитанию молодого поколения.

Однако нельзя путать массовый спорт с «массовостью», которая означает просто увеличение количества людей, участвующих в забегах, заплывах и т.д. При таком подходе в поле зрения оказывается только число проведенных мероприятий или число участников.

Эффект приобщения студентов к физической культуре, разумеется не исчерпывается участием в забегах, праздниках, соревнованиях. В массовом забеге укрепление здоровья не может ставиться как общая цель. Такие старты нужны как зрелище, пропагандистское мероприятие. Однако они не заменяют настоящей работы по физическому воспитанию. Оздоровительный фактор будет выступать лишь тогда, когда участие в соревнованиях из разового превратится в потребность, став результатом постоянных тренировок.

Не важно, что именно делать – бегать, ходить на лыжах, плавать, ездить на велосипеде, танцевать. Главное, это получение постоянных, длительных, регулярных и строго дозируемых нагрузок.

Многие студенты отказываются участвовать в спортивно-массовых мероприятиях, мотивируя это нехваткой времени, отсутствием навыков заниматься тем или иным видом спорта. Кроме того, далеко не каждый студент, занимающийся тем или иным видом спорта, знает, чем ему лучше заниматься. Для того чтобы дать правильное направление студенту в выборе спорта в институте работают опытные тренеры которые проводят отбор в спортивные секции. На протяжении всей учебы шаг за шагом мы видим, как улучшаются показатели спортивных достижений и здоровья студентов.

Готовится более совершенная учебная программа для специальной медицинской группы, где будут проводиться индивидуальные занятия с учетом заболеваний и состояния здоровья студентов.

Во многих высших учебных заведениях постоянно создаются и совершенствуются новые формы организации физкультурно-оздоровительной работы, организации и проведения самостоятельных занятий. Получили распространение такие формы физкультурно-оздоровительной работы, как специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные самостоятельные занятия [2].

В последнее время большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях. Спортивные секции принято создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры и др.

Значительное место в условиях высшего учебного заведения занимают массовые физкультурно-спортивные мероприятия («Кросс наций», «Лыжня России», «День бега»). Они помогают развивать студенческий спорт, внедрить здоровый образ жизни.

Помимо этого они являются методом приобщения студентов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. Также они создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

Доступность этих мероприятий обеспечивается благодаря специальному подбору состязательных упражнений, элементов спорта или вида спорта в целом, дистанций определенной сложности и протяженности, веса используемых снарядов, количества и интенсивности выполняемых упражнений.

Таким образом, система организации спортивной и физкультурно-массовой работы в высших учебных заведениях способствует оздоровлению студентов и активно формирует положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности.

#### *Список использованных источников*

- 1. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сб. материалов Всероссийской науч.-практ. конф. 1 марта 2013 г. / под ред. Э.В. Маркин, А.С. Парфенов – Орел: Изд-во Орел ГАУ, 2013. – 224 с.*
- 2. Санжаров В.А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. - № 8. – С. 149-154.*
- 3. Гаман, Ю.И. , Бородай, Л.С Вронская. Н.Г. Формы организации физкультурно-массовой и воспитательной работы на факультете физической культуры ДВГТУ: метод. Рекомендации – Владивосток: ДВГТУ, 2009. – 20 с.*