

⁴ Федеральная служба государственной статистики Росстат - Режим доступа: www.gks.ru (дата обращения 26.01.2019)

⁵ Медицинский портал Емиас.инфо - Режим доступа: <https://emias.info/> (дата обращения 14.05.2018)

⁶ Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации - Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru> (дата обращения 14.05.2018)

SWOT ANALYSIS OF THE ECONOMIC INTEGRATION OF THE SAMARA REGION AND THE CHINESE PEOPLE'S REPUBLIC

© 2019 Shcherbakova Olga Dmitrievna
Student

© 2019 Ivaschuk Angelina Sergeevna,
Student

© 2019 Alina Aleksandrovna Golendyaeva
Student

Samara State University of Economics
E-mail: Sherol1998@mail.ru

The article discusses the issue of digitalization in the Russian healthcare sector, the degree of introduction of new technologies in this area, analyzes the factors affecting mortality from cardiovascular diseases, provides information from a survey of Russian doctors, based on the analysis made, conclusions are made.

Keywords: digitization, medicine, healthcare, cardiovascular diseases, technologies.

УДК 316.43

Код РИНЦ 04.00.00

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2019 Яблокова Алина Максимовна*
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: alinamrkot1998@gmail.com

Рассмотрено влияние физической культуры на жизнь общества и формирование здорового образа жизни. Раскрыты условия и факторы воздействия на формирование физической культуры студенческой молодежи.

* Научный руководитель - **Чеджемов Герман Асланбекович**, старший преподаватель кафедры социологии и психологии.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, молодежь, мотивация.

Всем известно, что состояние здоровья, как ментального, так и физического, играет огромную роль в жизни человека. Значимость проблемы здоровья молодежи обусловлена, прежде всего, значимостью здоровья для всей последующей жизни человека. Молодым людям необходимо обратить особое внимание на формирование здорового образа жизни, так как от этого зависит физическое и духовное развитие их здоровья в будущем. Здоровый образ жизни позитивно воздействует на организм каждого человека, успеваемость. Продуктивность обучения и здоровье студента зависят друг от друга, т.е. чем крепче здоровье, тем лучше проходит процесс учебы¹.

Здоровье человека зависит от многих факторов, в том числе и от его физического развития и совершенствования. Одна из важнейших задач современного общества состоит в целенаправленном приобщении подрастающего поколения к физической активности. Это связано с тем, что деятельность в области физической культуры способствует укреплению здоровья человека и его физическому совершенствованию. Необходимо привлечь внимание молодежи к вопросу здорового образа жизни, попытаться пробудить понимание его роли для улучшения здоровья и повышения качества жизни.

Здоровье человека только на 7-8 % зависит от медицины, при этом более чем на половину от того, какой образ жизни он ведет². Кроме достаточного уровня физической активности здоровый образ жизни включает в себя соблюдение физиологически оптимального режима труда и отдыха, соблюдение правил личной гигиены, правильное питание, отказ от вредных привычек.

В качестве средства формирования положительной мотивации к занятиям спортом и физической культурой может выступать игра. Игра привлекает людей своей простотой и возможностью в ней раскрыть и совершенствовать собственные физиологические способности. Й. Хейзинга отмечал огромную роль игры в жизни людей, кроме того, он ставил ее на одну ступень с культурой: "Физические, интеллектуальные, моральные, духовные ценности в равной степени могут повышать игру до уровня культуры. И как только игра приносит с собой красоту, культура тотчас же обнаруживает в игре ее ценность"³.

Стоит отметить, что заложенные в раннем возрасте привычки зачастую сохраняют свое значение на протяжении всей последующей жизни человека, поэтому очень важно начинать организовывать занятия спортом именно в раннем детстве. За счет организации массовых спортивных соревнований, создания спортивных секций и школ для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта можно привлечь подрастающее поколение к занятию физической культурой. Это будет способствовать не только укреплению здоровья, но и развитию определенных психологических и волевых качеств подростков, таких как ответственность, самостоятельность, терпение.

Формирование потребности в здоровом образе жизни начинается в детстве, а в школьные и студенческие годы потребность в его формировании актуализируется и позволяет активно реализоваться в повседневной жизни. Отсутствие достаточной двигательной активности является распространенной проблемой среди молодого поколения, поэтому привлечение студентов и школьников к массовым занятиям физической культурой, соревнованиям, конкурсам и фестивалям на спортивную тематику составляют важнейшую задачу различных учебных заведений.

Развитие информационных технологий диктует нам свои правила, молодежь все чаще вынуждена пребывать в сидячем положении, работая за компьютером или ноутбуком. Серьезной проблемой является низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащейся молодежи, а также повышенная умственная и эмоциональная нагрузка, что в совокупности негативно сказывается на здоровье молодых людей.

К основным причинам того, что молодые люди не занимаются спортом, можно отнести занятость молодых людей учебой, отсутствие свободного времени, загруженное и неудобное расписание, недостаток денежных средств, лень, в отдельных случаях - это отсутствие заинтересованности со стороны преподавателей. Н.С. Кончиц считает несформированность устойчивых привычек основной причиной низкой двигательной активности студентов⁴.

Занятие физкультурой помогает с решением многих задачи, таких как воспитательных, образовательных, оздоровительных, развивающих. Конкретно к ним можно отнести следующие задачи:

- поддержание и закаливание иммунитета;
- улучшение физической и умственной работоспособности;
- правильное функционирование организма и его функций;
- совершенствования физических и психических навыков студента.

Проводимыми в последние годы исследованиями было доказано, что для выполнения перечисленных задач необходимо заниматься спортом не менее 6 часов в неделю⁵.

Прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности в совокупности с повышенной эмоциональной и умственной нагрузкой является одним из проявлений образа жизни в современном мире. К сожалению, большинство людей осознают ценность здоровья лишь тогда, когда оно находится под большой угрозой. Эта ситуация обусловлена и такой причиной, как несформированность мотивационно-ценностных установок на здоровый образ жизни⁶.

Сохранение здоровой нации - это одна из первостепенная обязанность всего общества. Должна осуществляться организованная пропаганда здорового образа жизни, в учебных учреждениях, дома, а также через средства массовой информации. Нельзя забывать о регулярных физических занятиях, обязательных в учебных заведениях. Необходимо осуществлять формирование осознанной потребности у молодых людей в физической культуре, сохранении собственного здоровья и здоровом образе жизни.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что следует разнообразить занятия по физической культуре с помощью включения в программу учебных заведений соревновательного и игрового методов, развития нетрадиционных видов физической культуры с целью целенаправленного приобщении подрастающего поколения к физической активности. Все это должно помочь человеку в реализации собственных потребностей в движении в процессе занятия физической деятельностью. Кроме того, огромное значение имеет донесение до людей взаимосвязи занятий физической культурой с сохранением собственного здоровья. Все это поможет сформировать у молодежи потребность заниматься физкультурной деятельностью.

Каждый из нас должен стремиться к защите собственного здоровья. Популяризация здорового образа жизни - одна из главных социальных задач общества. Только самостоятельная работа над собой поможет выработать правильные привычки, которые останутся с нами на всю жизнь.

¹ Сахванова С.Х., Чеджемов Г.А. Влияние продолжительности сна на здоровье, успеваемость и социальную активность студентов // Известия Института систем управления Самарского государственного экономического университета. Самара-2018. №1(17). С.124

² Скрыпник А. П. Государственное руководство физической культурой и спортом в СССР. Харьков: Выща шк. Изд-во. при ХГУ, 1989. 111 с.3

³ Хейзинга Й. Человек играющий / Пер. с нидерланд. Д. Сильвестров СПб.: Азбука-классика, 2007. 384 с.

⁴ Кончиц Н.С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Томск, 1990. 48 с.

⁵ Сомов Н.И., Сомова Ф.Г. Самоконтроль спортсмена // Основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом: Учеб. пособие. Екатеринбург: УГТУ, 1996. 3-89 с.

⁶ Платонова Т. В. "Закономерности формирования здорового образа жизни на базе психолого-педагогических принципов" // "Ученые записки университета им. П. И. Лесгафта", 2014. 134 с.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

© 2019 Yablokova Alina Maksimovna
Student

Samara State University of Economics

E-mail: alinamrkot1998@gmail.com

Abstract: the influence of physical culture on the life of society and the formation of a healthy lifestyle is considered. The conditions and factors of influence on the formation of physical culture of students.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical culture, youth, motivation.