



**Министерство образования Республики Беларусь**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого»**

**Кафедра «Физическое воспитание и спорт»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ  
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**ПОСОБИЕ  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

**Гомель 2026**

УДК 796.011.378.6(075.8)  
ББК 75.1я73  
Ф50

*Рекомендовано научно-методическим советом  
факультета автоматизированных и информационных систем  
ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 10 от 22.05.2024 г.)*

Составители: *В. А. Ильков, О. А. Науменко, М. Г. Демиденко*

Рецензент: зав. кафедрой теории и методики физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины  
канд. пед. наук, доц. *Е. В. Осипенко*

**Физическая** культура в техническом вузе как средство формирования здорового образа жизни : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. А. Ильков, О. А. Науменко, М. Г. Демиденко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2026. – 24 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 2 Gb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; ALT Linux 10.1 ; Adobe Acrobat Reader. – URL: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

Изложена сущность современной образовательной парадигмы, основу которой составляют ценности, направленные на обеспечение здоровья студентов, создание условий в вузе для формирования культуры здоровья и приобщения их к здоровому образу жизни. Способствует систематизации знаний студентов по изучаемой дисциплине, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения, а также преподавателей физической культуры в решении педагогических задач по формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи.

УДК 796.011.378.6(075.8)  
ББК 75.1я73

© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Понятие «здоровый образ жизни» и его структура.....	6
2. Актуальные проблемы физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов.....	9
3. Общие рекомендации по формированию культуры здоровья студентов технического университета.....	15
Заключение.....	22
Литература.....	24

## Введение

Современные тенденции в сферах развития белорусского общества обусловили смену образовательной парадигмы, сущностную основу новой составляют ценности, направленные на обеспечение здоровья подрастающего поколения, создание условий в вузе для формирования культуры здоровья студентов и приобщения будущих специалистов к здоровому образу жизни. На данный момент здоровье, как и здоровый образ жизни становится одной из самых актуальных проблем среди молодежи. Во время обучения студенты получают не только профессиональные навыки, но в этот период жизни у них происходит и формирование их социального статуса.

В настоящее время актуальные проблемы жизнедеятельности современной молодежи связаны с распространением наркомании, табакокурения, распития алкогольных напитков, что никак не может быть связано с ведением здорового образа жизни. Стоит отметить, что ЗОЖ – это не только занятие спортом, но правильное питание, правильный режим отдыха и труда (учебы), отказ от вредных привычек. Но вредные привычки все больше распространяются среди студенческой молодежи и оказывают негативное влияние, как на общество в целом, так и на отдельного человека, ежегодно отравляя и разрушая здоровье людей.

Удельный вес вредных привычек в показателях смертности, составляет почти 60 %, это отражается на нарушениях кровообращения, дыхания, пищеварения и работы нервной системы. Доля влияния на развитие заболеваний такого фактора, как образ жизни, составляет более 60 % при ишемической болезни сердца и поражениях сосудов мозга, 35 % при злокачественных новообразованиях. По данным ВОЗ, от такой привычки, как курение, ежегодно в мире умирают 6,8 млн человек. В Беларуси табакокурение приводит к преждевременной гибели каждого четвертого жителя, а курильщики со стажем живут на 20 лет меньше.

Такие негативные тенденции в большей степени определяют значение развития профилактики и одного из ее важных направлений – формирования здорового образа жизни среди населения, и прежде всего, среди студенческой молодежи.

Сегодня обществом востребованы мобильные люди, способные быстро и адекватно реагировать на происходящие изменения в

окружающей действительности. Студенты, относящиеся к социально-уязвимой категории обучающихся, испытывают трудности в адаптации к новым условиям жизнедеятельности. Важной причиной, обуславливающей актуальность исследования, выступает невыявленность закономерностей формирования устойчивой мотивации личности на здоровый образ жизни, отсутствие четких психологопедагогических рекомендаций в работе со студентами, неразработанность механизма выявления уровня готовности студента к ведению здорового образа жизни и т. д. Формирование здорового образа жизни у студентов вуза в контексте социальной работы нуждается в научном, теоретическом и методическом обеспечении.

## 1. Понятие «здоровый образ жизни» и его структура

Для современной Беларуси студенчество представляет ключевой интеллектуальный и демографический потенциал. Однако, как показывает статистика, среди студенчества ежегодно регистрируется рост острых и хронических заболеваний.

Исследователи в сфере педагогики и психологии здоровья констатируют не только отдельные моменты неблагополучного состояния здоровья студентов (окружающая среда, стиль жизни, наследственность), но и выделяют целый комплекс отрицательных социальных и педагогических факторов:

- отсутствие целенаправленной пропаганды и просвещения в области здорового образа жизни и экологии личности в высших учебных заведениях;
- недостаток методик в области обучения и воспитания здорового образа жизни студентов вуза;
- недостаточное внимание к формированию мотивации к здоровому образу жизни студентов в учебных заведениях (психологический аспект);
- слабая разработанность критериев и показателей в области оценки уровня сформированности культурных навыков при формировании мотивации к здоровому образу жизни студентов.

Анализ психолого-педагогической литературы Н. П. Абаскалова, И. А. Аршавский, Б. Г. Ананьев, Г. Л. Апанасенко, И. И. Брехман, В. В. Марков и др. позволяет выделить следующие факторы снижения здоровья студентов в образовательном процессе вуза:

– стрессовая организации учебной деятельности и оценки ее результатов. Как показывают исследования, многие установки авторитарной педагогики пока все еще существуют в образовательном процессе. Современные педагоги и психологи отмечают, что распространенным явлением стало состояние повышенной тревожности у студентов, которое выступает часто причиной различных отклонений в их психики и развитии;

– недостаточное соответствие методик и технологий обучения сохранению здоровья студентов

– интенсификация учебного процесса. При сохранении общего количества часов в базисных учебных планах объем учебной информации значительно увеличивается по целому ряду предметов, а, следовательно, возрастает и нагрузка на студентов.

Отсутствие приоритета здоровья в жизни общества привело к тому, что образовательный процесс в учебных заведениях является недостаточно ориентированным на формирование осознанного отношения студентов к своему здоровью. Кроме занятий физической культуры в учебных заведениях вопрос здоровья не находит своего теоретического и практического обоснования. Организация учебного процесса и методика обучения в основном слабо учитывают особенности их влияния на организм студентов. Учреждениями высшего образования, за редким исключением, не ведется серьезная работа по оценке физического и психического развития и здоровья студентов. В связи с этим первичные нарушения основных показателей здоровья часто проходят незамеченными, и лишь явные отклонения от нормы, острого и хронического характера, обращают на себя внимание специалистов.

Исходя из этого, можно сделать выводы, что у студентов отсутствует стойкая мотивация здорового образа жизни, так как в учебных заведениях не предусмотрен приоритет здоровья; подавляющая часть, вначале абитуриентов, а затем и студентов страдает серьезными нарушениями в здоровье и физическом развитии; в образовательных учреждениях слабо осуществляется серьезный системный контроль за состоянием физического и психического развития и здоровья обучающихся, за организацией и содержанием образовательного процесса с точки зрения их влияния на здоровье обучаемых; не существует целенаправленной системы валеологической подготовки, что могло бы в значительной степени разрешить проблему организации здорового образа жизни будущего специалиста. В частности, при опросе студентов-юношей, направленном на выявление причин невнимания их к своему физическому состоянию, выяснилось, что у 54 % студентов старших курсов это связано с необходимостью совмещения учебы с работой; у 27 % с одновременным получением второй специальности, у 43 % с несовершенством вузовской программы, которая не учитывает интересы студентов, у 36 % проблемы с поддержанием физической формы, связаны с отсутствием спортивных сооружений рядом с домом.

К неблагоприятным факторам, снижающим здоровье студентов в образовательном процессе вуза, можно также отнести следующие из них:

- цель сохранения здоровья студентов не стала пока доминирующей в системе высшего профессионального образования;
- отсутствие целенаправленной подготовки преподавателей вузов к использованию здоровьесберегающих технологий обучения.

Исследователи на основе изучения факторов, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья студентов, пришли к единому мнению, что образовательный процесс должен обеспечивать положительное влияние на здоровье студента в обучении и воспитании через учет возрастных, физиологических и психологических особенностей студентов.

Таким образом, следует четко понимать, что здоровый образ жизни представляет собой интегральную характеристику развития личности, социальной группы, находящую выражение в совокупности показателей жизненной удовлетворенности, соматического, психического здоровья и социальной активности. Следовательно, сохранение здоровья молодого поколения – одна из важнейших социальных задач современного белорусского общества.

Здоровье человека, определяется четырьмя факторами: генетической конституцией человека, состоянием окружающей его природной и социальной среды, образом жизни, уровнем развития медицинской науки и практики.

Являясь комплексным понятием, здоровье состоит из следующих структурных компонентов:

- физическое здоровье – состояние всех органов и систем организма, высокий уровень его резервных возможностей, отсутствие или наличие болезней;
- психоэмоциональное здоровье – состояние психики человека, отсутствие или наличие нервно-психических отклонений;
- социальное здоровье – отношение человека как субъекта с социумом;
- интеллектуальное здоровье – способность усваивать и эффективно использовать нужную информацию;
- личностное здоровье – осознание себя как личности и поиск способов самореализации;
- духовное здоровье – формирование основных жизненных целей, мотивов и систем ценностей, обеспечивая тем самым целостность личности, ее развитие.

Важными элементами здорового образа жизни являются:

- 1) активное участие в движении за сохранение физического и психического здоровья членов современного общества;
- 2) сознательное участие в организации условий труда, способствующих сохранению здоровья и повышающих трудоспособность, а также полезное для здоровья поведение на рабочем месте;
- 3) индивидуальный режим жизни, способствующий сохранению здоровья;
- 4) активное участие в формировании социальных отношений, способствующих сохранению здоровья и развитию личности;
- 5) гигиеническое поведение с учетом требований окружающей среды;
- 6) правильное поведение в отношении мероприятий по охране здоровья при заболевании.
- 7) отказ от вредных привычек;
- 8) здоровое питание.

Обобщая сказанное, следует подчеркнуть, что даже кратковременное изменение условий жизнедеятельности молодежи, воздействие на их разнообразные биологические, социальные, физиологические и другие стрессовые раздражители может вызвать длительные или постоянные нарушения здоровья студентов. В этой связи актуализируется задача формирования культуры здоровья у студенческой молодежи.

## **2. Актуальные проблемы физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов**

В последнее десятилетие проблема ЗОЖ студенческой молодежи стала одной из популярных в отечественной науке. Причин этому несколько. Во-первых, процессы, происходящие в современном обществе, обострили проблемы сохранения и развития здоровья человека. Особую актуальность данной тематике придает значительное ухудшение здоровья населения Беларуси, которое отмечается многими специалистами. В то же время, ужесточившиеся современные условия жизни востребуют личность с максимальным развитием всех сил – как физических, так и психических, что возможно только при наличии достаточного уровня здоровья. Во-вторых, со стороны как государства, так и специалистов

соответствующего профиля особое внимание уделяется проблеме ЗОЖ молодежи, так как именно этот контингент является залогом будущего любого народа и государства. Однако, как свидетельствуют исследователи, именно в среде молодежи на данный момент происходят наиболее неблагоприятные тенденции в плане здоровья. В-третьих, именно студенческая молодежь является важнейшей частью будущего потенциала (репродуктивного, оборонного, экономического и культурного) любой страны, ресурсом наиболее высококвалифицированных кадров и наиболее активной частью общества. В-четвертых, доказано, что именно детский и юношеский возраст является наиболее сензитивным в плане формирования установок в отношении ЗОЖ. Студенческий возраст наиболее значим в плане разного рода воздействий, так как в этом возрасте заканчивает формироваться структура жизненных ценностей личности. Именно на данном этапе возможно «пресечь» развитие будущих заболеваний, отказаться от многих «вредных привычек».

Вовлекаясь в процесс обучения, а это во многом преобладание умственного труда для многих специальностей, студенты постепенно переходят на вариант меньшей двигательной активности, чем требуется человеку для полноценной здоровой жизни. Учеба в аудиториях, посещение библиотек, компьютерных классов, выполнение большого объема теоретической и практической работы, чаще всего сидя за электронными устройствами, используя ресурсы интернета, передвижение на транспорте до места учебы, постепенно приводят к снижению уровня движения и возникновению болезни современности – гиподинамии.

В этой связи можно с большой долей уверенности сказать, что глобальной проблемой современной молодежи выступает гиподинамия, характеризующаяся в ограничении двигательной активности органов и систем человека, приводящее в результате ослаблений важнейших функций организма к различным нарушениям опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения и т. д., сопровождающееся снижением силы сокращения мышц, объема и массы мышечной ткани и т. д. Недостаточная двигательная активность отражается и на психической деятельности: появляются сонливость или бессонница, вялость или раздражительность; вследствие быстро наступающего утомления снижается умственная работоспособность. Чтобы понять резкое изменение в образе жизни современного человека, надо вспомнить,

какой была двигательная активность у его предков даже в сравнительно недавнем прошлом. Согласно данным академика А. И. Берга, в середине прошлого века из всей энергии, искусственно производимой и потребляемой на земле, 96 % приходилось на мускульную силу человека и домашних животных. Лишь 4 % вырабатывали паровые машины, водяные колеса, ветряные мельницы и т. д. А ныне мускульная сила производит только 1 % энергии. Жизненным кредо некоторых людей является «максимум комфорта, минимум движений». Такие люди наивно полагают, что, ограждая себя от лишнего шага, они тем самым сберегают свое здоровье. Снижение двигательной активности в среднем и, особенно в пожилом возрасте способствует снижению уровня обмена веществ и отложению в организме избыточного количества жира, в результате чего люди уже после 35–40 лет начинают полнеть. Это связано с тем, что активность обменных процессов в организме после 25 лет снижается в каждое последующее десятилетие примерно на 7–8 %.

Поэтому актуальность способа решения задачи формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи становится главной, прежде всего, перед специалистами в области физической культуры.

Необходимость и важность приобщения современной молодежи к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остается актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не дает требуемых результатов. Остается неразрешенным противоречие между большим объемом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности. Сложившееся положение вещей в сфере физической культуры многие специалисты характеризуют как кризисное, отмечая, что традиционно построенный процесс физического воспитания в вузе не справляется в должной степени с решением задачи приобщения студентов к оздоровительной деятельности.

М. В. Бутенко справедливо полагает, что причинами этой печальной тенденции являются:

– недостаточная ориентация преподавателей физической культуры на передачу опыта, теоретических и методических знаний,

обучение учащихся практическим умениям самостоятельного использования физической культуры, формирование у них устойчивых интересов, потребностей, установок на ценности ЗОЖ;

– низкий уровень валеологической культуры преподавателей физической культуры;

– отсутствие научно-методической литературы для массового использования по основам ЗОЖ, теории и методике физической культуры;

– отсутствие фундаментальных социальных и педагогических программ формирования культуры ЗОЖ у студентов и государственной системы внедрения этих инноваций.

К сожалению, в современной системе физического воспитания студентов на данный момент отмечается много проблем. Например, не реализуется индивидуально-дифференцированный подход, неудовлетворительно поставлена физкультурно-оздоровительная работа в аудиторное и внеаудиторное время, низка организация самостоятельной работы студентов по формированию ЗОЖ, в незначительном количестве имеются учебные пособия и научно-методические разработки по решению этой проблемы и т. п.

Еще одной причиной негативного отношения студенческой молодежи к физической культуре является то, что в школе и в вузе физкультурное образование ориентировано на сугубо физическое развитие. Согласно традиционно построенному процессу физического воспитания школа и вуз не справляются в должной степени с решением задачи приобщения молодежи к оздоровительной деятельности. Поэтому идея о необходимости преобразования системы физического воспитания на валеологической основе весьма целесообразна.

Согласно опросам студентов, Гомельского государственного технического университета имени П.О. Сухого можно сделать следующие выводы:

Во-первых, представление студентов о здоровом образе жизни достаточно аморфно, несистемно, а частота применения известных им элементов здорового образа жизни довольно низкая. Основой здорового образа жизни в представлениях студентов является физическая активность, отсутствие вредных привычек и правильное питание. Во-вторых, студенты, обучающиеся в техническом вузе, характеризуются средним уровнем информированности в сфере здорового образа жизни, положительно-нейтральным отношением к

его составляющим, высокой мотивацией в отношении его соблюдения, но умеренным (средним) уровнем готовности к его соблюдению и практической реализации принципов здорового образа жизни. В-третьих, в отношении различных форм физической активности студенты вуза характеризуются низкой информированностью, пассивным отношением, низкой мотивацией, готовностью к занятиям ею и активностью в отношении этих занятий. В-четвертых, в сфере здорового образа жизни студентов технического вуза обнаружено существенное рассогласование различных его компонентов, выражающееся в отрыве реального его состояния от потенциальных возможностей. Исходя из сущности понятия здоровый образ жизни, можно сконструировать модель формирования здорового образа жизни, основными составляющими которой, являются: соблюдение режима, полноценный отдых, правильное питание, физическая активность, отказ от пагубных для здоровья зависимостей, соблюдение гигиены, обеспечение безопасности здоровья, применение саморегуляции. К числу компонентов теоретической модели здорового образа жизни относятся: когнитивный (информированность о ЗОЖ), эмоциональный (отношение к ЗОЖ), мотивационный (потребность в соблюдении ЗОЖ), конативный (готовность к ЗОЖ) и практический (реальное применение принципов ЗОЖ в своей жизни).

В реальной действительности практический компонент достоверно менее развит, чем все остальные компоненты здорового образа жизни, когнитивный компонент слабее развит по отношению к эмоциональному и мотивационному, а мотивационный – по отношению к конативному.

В этой связи становится очевидным необходимость поиска решения проблемы разработки и внедрения в учебный процесс таких технологий, которые в процессе преподавания физической культуры смогут вооружить студентов главным образом методологией здоровья.

В техническом вузе такая работа может осуществляться в рамках дисциплины физическая культура, в спортивных секциях и на спортивно-массовых мероприятиях, проводимых факультетами вуза.

Эффективность ее реализации в учебном процессе по физической культуре зависит от целого ряда педагогических условий. К таковым следует отнести:

- разработку педагогического обеспечения процесса формирования физической культуры и ЗОЖ у студентов;
- активное использование в рамках физкультурно-образовательной деятельности инновационных технологий и методов работы;
- увеличение количества занятий ФК за счет внеаудиторных форм организации учебного процесса;
- осуществление у студентов диагностики различных аспектов ЗОЖ с целью адресного их формирования;
- организация конструктивного взаимодействия субъектов воспитательнообразовательного процесса (преподавателей физической культуры, психологов, медицинских работников);
- формирование у студентов мотивации занятий ФК и внедрению принципов ЗОЖ в свою жизнь;
- индивидуализация как форм физкультурной деятельности (в том числе – физических нагрузок), так и средств ведения ЗОЖ (составление целевых индивидуальных программ);
- повышение компетентности преподавательского состава в сфере ЗОЖ, их готовности к оказанию помощи студентам;
- использования методов рефлексии со стороны студентов своего образа жизни и методов его улучшения;
- привитие студентам ответственного отношения к своему здоровью, стимулирование их собственной активности в этой сфере;
- использование различных форм как учебной, так и внеучебной деятельности в сфере физической культуры и формирования ЗОЖ;
- использование как теоретического, так и практического компонентов в процессе обучения студентов основам ЗОЖ;
- дифференциация содержания занятий физической культурой с учетом интересов и способностей студентов;
- применение разнообразия в плане формы и содержания занятий;
- снижение доли «нагруженности» и повышение доли «рекреативности» (например, за счет увеличения использования игрового метода) занятий;
- делегирование ответственности за осуществление физкультурно-оздоровительной деятельности студентам.

Непременным условием формирования здорового образа жизни является оптимальная двигательная активность студенческой молодежи.

### 3. Общие рекомендации по формированию культуры здоровья студентов технического университета.

Исходя из всего выше изложенного, мы выделяем *факторы*, которые оказывают влияние на здоровье студентов технического университета:

1. Рациональный режим труда и отдыха.
2. Гигиена умственного труда.
3. Рациональное питание.
4. Сон и работоспособность.
5. Искоренение вредных привычек.
6. Физическая культура.
7. Состояние окружающей среды.
8. Наследственность.
9. Психологическая саморегуляция.
10. Возраст.
11. Уровень культуры.
12. Жилищные (бытовые) условия.

*Рациональный режим труда и отдыха* – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5–2 ч необходимо потратить на активный отдых. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах, на экскурсиях.

*Гигиена умственного труда.* Следует подчеркнуть, что мыслительные процессы в мозгу затухают медленно. Поэтому 5–10-минутные паузы, отводимые для отдыха, не нарушат эффективность

последующего выполнения умственной работы, а только помогут восстановить энергию нейронов мозга.

Во время такого перерыва организму полезно давать физическую нагрузку в виде прогулки или небольшого комплекса гимнастических упражнений. Клетки головного мозга отличаются особенно интенсивным энергетическим обменом. Поэтому для успешной умственной работы необходимо находиться в помещении с нормальным содержанием кислорода. Все это говорит о необходимости проветривать аудитории. К сожалению, многие студенты пренебрегают этим правилом.

Необходимо контролировать и осанку. Часто приходится наблюдать, как студенты сидят за столом с согнутой спиной, низко наклонив голову. В таком положении хуже функционируют легкие, сердце, искривляется позвоночник, сдавливаются сонные артерии. Сидеть следует со слегка наклоненным туловищем (на  $75-80^\circ$ ) и приподнятой головой, которая должна составлять со спиной прямую линию. Понаблюдайте несколько дней за правильностью своей позы, и она станет для вас привычной.

Следующей составляющей здорового образа жизни является *рациональное питание*. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником

витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

*Сон и работоспособность* – вся наша жизнь проходит в двух состояниях – бодрствовании и сне. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования. Современная наука помогла установить природу столь благотворного воздействия сна. Оказалось, что в процессе его восстанавливаются энергетические запасы, израсходованные во время работы, нервная ткань освобождается от накопившихся в ней продуктов распада.

Недостаток сна вредно отражается на здоровье. Даже частичное недосыпание снижает активность мозга; отрицательно сказывается на внимании, памяти, качестве мышления, ухудшает самочувствие, умственную работоспособность.

Особое значение полноценный сон приобретает в период сессии, когда студентам приходится осваивать много информации. Именно тогда студент должен спать не менее 8 часов. Если же сон ограничивать до 5–6 ч, то это понизит способность к усвоению материала и в конечном итоге ослабит организм. Чрезмерно продолжительный сон также вреден.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение *вредных привычек*: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.

Следующая задача – отказ от употребления алкогольных напитков. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему:

– потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;

– нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы (психозы, невриты и т. п.) и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата сдерживающих влияний, подавленность и т. п.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения. Особенно вредное влияние алкоголизм оказывает на печень: при длительном систематическом злоупотреблении алкоголем происходит развитие алкогольного цирроза печени. Алкоголизм – одна из частых причин заболевания поджелудочной железы (панкреатита, сахарного диабета).

*Полезными привычками* можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию [33, 56].

*Физическая культура в обеспечении здоровья студентов.* Постоянный рост комплексной механизации и автоматизации производства, расширение сферы бытовых услуг, развитие транспортной системы обуславливают постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни человека. Низкая двигательная активность, или гипокинезия, утверждают медики, способствует росту заболеваемости населения. В современном обществе, особенно в условиях городской жизни, человек практически избавлен от физических нагрузок (к студентам это относится в силу времени, проводимого в учебных аудиториях в сидячем положении). В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу.

Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы становятся дряблыми, в тканях тела усиливается накопление жира. Ухудшается

также функция дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным. Все это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Перечисленные отрицательные воздействия убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество – выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и *состояние окружающей среды*. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам.

Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжение, утомления. Напряжение – мобилизация всех механизмов, обеспечивающих определенную деятельность организма человека. В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье – *наследственность*. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей [12, 96]. Преподаватели физической культуры должны обращать внимание студентов на

особенности и состояние здоровья своих родителей, чтобы предотвратить возможность проявления наследственных заболеваний.

*Психологическая саморегуляция.* Наше настроение определяется в первую очередь эмоциями и связанными с ними чувствами. Эмоции - это первичные, простейшие виды реакции на какие-либо раздражители. Они могут быть положительными или отрицательными, сильными или слабыми, нарастать или, наоборот, снижаться. Иное дело чувства. Это сугубо человеческие качества, характеризующие наши личностные переживания.

Очень важно, что в отличие от эмоций чувства возникают не спонтанно, а контролируются сознанием, подчиняются психике. Но настроение имеет не только психическую, но и психофизиологическую основу, управляется определенным гормональным аппаратом. Продукция этих гормонов в первую очередь подчинена психике. Именно психика, являющаяся продуктом деятельности мозга, выступает в роли главного судьи и распределителя.

Следует четко осознать, что хорошее настроение можно произвольно создавать, его можно поддерживать, наконец, способность быть в хорошем настроении можно и нужно тренировать. Огромное значение при этом имеет общее функциональное состояние, и в первую очередь работоспособность. Именно она является той силой, которая обеспечивает согласованную деятельность всех компонентов функциональной системы.

Создание хорошего настроения начинается с утра. Начните утро с гимнастики. Ведь гимнастика - это не просто физические упражнения, она не только помогает нашему организму перейти от сна к бодрствованию, активной деятельности. Каждое упражнение не только дает специальную нагрузку на мышцы, улучшает кровообращение, обмен веществ, оно еще и влияет на ту или иную функцию нашего организма, способствует оптимизации его работы. Двигательная активность, сопряженная с фиксацией внимания на положительных мышечных ощущениях, способствует выработке гормонов, создающих положительные эмоции, бодрость, уверенность. В сознании должно сформироваться четкое представление о том, что движение не самоцель. Оно нужно, в частности, для стимуляции «производства» нашим организмом биологически необходимых веществ, вызывающих положительные эмоции, снижающие чувство напряженности, тоски, депрессии.

Между *возрастом* и состоянием здоровья человека существует определенная зависимость, которая характеризуется тем, что с увеличением возраста здоровье постепенно угасает. Следует подчеркнуть, что здоровье необходимо беречь смолоду, поскольку, во-первых, большая часть детей еще здорова, а у некоторых имеются начальные признаки заболеваний, которые можно устранить. Вот почему именно с детства нужно научить ребенка соблюдать здоровый образ жизни и другие мероприятия по укреплению здоровья.

Уровень *культуры* населения имеет непосредственное отношение к его здоровью. Культура в данном случае понимается широко (т.е. культура вообще) и медицинская культура – как часть общечеловеческой культуры. Конкретно влияние культуры на здоровье сводится к тому, что чем ниже уровень культуры, тем выше вероятность возникновения заболеваний, тем ниже другие показатели здоровья. Непосредственное и наиболее важное значение для здоровья имеют следующие элементы культуры:

- культура питания,
- культура проживания, т. е. поддержание жилья в соответствующих условиях,
- культура организации досуга (отдыха),
- гигиеническая (медицинская) культура: соблюдение правил личной и общественной гигиены зависит от культуры человека (культурный их соблюдает, и наоборот).

При соблюдении указанных гигиенических мероприятий показатель уровня здоровья будет выше.

*Жилищные (бытовые) условия.* Основную часть времени (2/3 от общего времени) человек проводит вне производства, то есть в быту, находясь при этом в жилье и на природе. Поэтому комфортность и благоустроенность жилья имеет большое значение для восстановления работоспособности после трудового дня, для поддержания здоровья на должном уровне, для повышения культурного и образовательного уровня.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что здоровье человека детерминируется комплексом условий и факторов, знание которых необходимо для эффективного решения вопроса предупреждения социального риска и охраны здоровья молодежи. Однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью и продолжительности жизни.

## Заключение

В последние годы здравоохранение, физическая культура и спорт, образование и социальное обеспечение сталкиваются с рядом проблем поиска материальных ресурсов и экономических средств, которые позволят создать необходимые условия для ведения здорового образа жизни гражданами и сформировать соответствующую систему стимулов для позитивного развития жизнедеятельности. Здоровый образ жизни имеет огромное значение для человека, в особенности для представителей современной молодежи, поскольку он способствует поддержанию не только физического, но и психологического здоровья. Решение задачи повышения уровня здоровья населения, позволяет сократить неэффективные во многих случаях затраты на лечение заболеваний – результат нездорового образа жизни – и прежде всего, позволит повысить производительность и качество труда во всех сферах духовной и материальной деятельности. Студенты ведущие здоровый образ жизни способны проще справляться с высоким уровнем стресса, физической нагрузкой, обладают более высокой концентрацией, помогающей им в учебной деятельности. Те студенты, которые придерживаются здорового образа жизни, обладают большим количеством энергии, что в свою очередь позволяет им активно принимать участие и во вне учебной деятельности, тем самым находить новые знакомство и расширять свой кругозор, что в дальнейшем положительно скажется и на профессиональной деятельности.

Анализ литературы, а также собственные наблюдения и беседы со студентами позволили сформулировать общее мнение о пользе от занятий физической культурой, благодаря которой сохраняется здоровье, улучшается самочувствию и повышается работоспособность. У студенческой молодежи есть понимание, что здоровый образ жизни невероятно важен, ведь он играет огромную роль во всех сферах жизни человека. Именно благодаря ему студенты проще справляются со своими образовательными и повседневными нагрузками.

Важно учитывать, что здоровым образ жизни будет считаться лишь тогда, когда будут учитываться все его составляющие, а не только лишь физическая культура или правильное питание. К сожалению, в настоящее время мы видим, что большинство студентов

подвержено влиянию пагубных привычек, от которых они, к сожалению, не всегда могут отказаться даже при наличии желания.

Надеемся, что благодаря влиянию пропаганды и продвижения идей здорового образа жизни среди молодежи, позволит студентам побороть свои пагубные зависимости, а придерживающихся здорового образа жизни увеличится в разы.

Решение поставленных задач перед системой образования и обществом в целом может быть достигнуто в результате совместной работы научных исследователей и практиков, реализовывающих теорию в жизни, должна осуществляться эффективная пропаганда и организаторско-управленческая деятельность. Не последним фактором в решении данного вопроса остается должное финансирование оздоровительной физкультуры по всем векторам ее деятельности, что позволит повысить уровень мотивации молодежи и ее активного участия в движении «Спорт для всех». Следует сформировать свежий взгляд на проблему формирования здорового образа жизни.

Таким образом, подводя итог нашего исследованию, можно сделать вывод, что существующая система высшего образования и развитие современного общества в целом, должны функционировать комплексно и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи и целенаправленно осуществлять работу к приобщению будущих строителей нашего общества к здоровому образу жизни.

## Литература

1. Бойко, А. Ф. Не ждите первого звонка / А. Ф. Бойко. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.
2. Глиненко, В. М. Здоровый образ жизни студента: практикум для студентов медицинских и физ.-спорт. высш. учеб. заведений / В. М. Глиненко, А. А. Иванов, С. А. Полиевский. – М. : ГОУ ВПО МГМСУР, 2010. – 209 с.
3. Добрынина, Е. Ю. Формирование здорового образа жизни / Е. Ю. Добрынина, И. В. Тирских, А. А. Зайчиков // Физическая культура в школе. – 2010. – № 6. – С. 29–35.
4. Капалыгина, И. И. Деятельность педагога по формированию у учащихся здорового образа жизни / И. И. Капалыгина // Проблемы выхавання. – 2009. – № 4. – С. 55–59.
5. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
6. Курносова, Н. Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Н. Р. Курносова. // Молодой ученый. – 2024, № 20 (519). – URL: <https://moluch.ru/archive/519/114407/>.
7. Основы здорового образа жизни студентов : учеб.-метод. пособие / М-во сел. хоз-ва и продовольствия Респ. Беларусь; Гродн. гос. аграр. ун-т. – Гродно: ГГАУ, 2006. – 136 с.
8. Раевский, Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; под общ. ред. Р. Т. Раевского. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 556 с.
9. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2009. – 336 с.
10. Физическая культура и здоровье учащихся: пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / М. Е. Кобринский, А. Г. Фурманок, И. А. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : МЕТ, 2011. – Ч. 1 : Основы знаний. – 341 с.
11. Фурманов, А. Г. Основы здорового образа жизни / А. Г. Фурманов // Физическая культура, спорт, здоровье: проблемы, ценности, решения : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 23 окт. / Благовещ гос. пед. ун-т. – Благовещенск, 2003. – С. 155–156.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ  
КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**ПОСОБИЕ  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

Составители: **Ильков Василий Андреевич**  
**Науменко Олег Александрович**  
**Демиденко Михаил Григорьевич**

Подписано к размещению в электронную библиотеку  
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного  
учебно-методического документа 19.02.26.

Рег. № 22Е.  
<http://www.gstu.by>