

Педагогические основания укрепления здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры

Ю.М. Прохоров

Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

Состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от уровня развития культуры личности. Человеку важно не только понимать, что такое здоровье, но и знать, как его сохранить до глубокой старости.

Цель статьи – обосновать целесообразность использования комплекса физических средств, существенно влияющих на уровень физической и функциональной подготовки, обеспечивающий укрепление здоровья студенческой молодежи на этапе обучения в вузе.

Материал и методы. *Исследование проводилось на базе ВГУ имени П.М. Машерова в 2015–2016 уч. году среди студентов дневной формы обучения, непрофильных специальностей I и II, выпускных курсов. При этом применялись как теоретические, так и эмпирические методы научно-педагогического исследования, проводились тесты и определялись их результаты, выставлялись оценки. Была проведена математическая обработка данных, их ранжирование в соответствии с нормативными показателями.*

Результаты и их обсуждение. *Специалист высшей квалификации, профессионал своего дела, но со слабым здоровьем не сможет полноценно выполнять свои функциональные обязанности. Именно здоровье предоставляет возможность студенту не только получить высокий уровень образования, но и сформировать профессионально-прикладной комплекс личностных компетенций, крайне необходимый для трудовых достижений. Соответственно состояние здоровья студенческой молодежи должно рассматриваться как главная составляющая образовательного процесса, а вопросам его укрепления следует уделять должное внимание. Студенческая среда пока не характеризуется заботливым отношением о своем здоровье, деятельной физической активностью, мотивационной потребностью к занятиям физическими упражнениями и спортом.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, показатели здоровья, отказ от вредных привычек, закаливание организма, оздоровительные программы ходьбы и бега.*

Pedagogical Foundation of Student Health Promotion by Means of Physical Training

Yu.M. Prokhorov

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

The health of the person depends directly on the personality development level. It is important for a person not only to understand what health is but also know how to preserve it till old age.

The purpose of the article is to substantiate the expedience of a complex of physical means which influence significantly the level of physical and functional training to insure university student health promotion.

Material and methods. *Full time first, second and final year Vitebsk State University students were studied in the 2015–2016 academic year. Both theoretical and empiric methods of the scientific and pedagogical study were used, tests were done, their results were analyzed, marks were given. Mathematical processing of the data, their ranging in accordance with normative parameters was conducted.*

Findings and their discussion. *A qualified professional who has poor health can not function properly. Health makes it possible for students not only to obtain good education but also shape professional and applied complex of personality competences which is significant for professional advances. Thus, student health should be considered as the main component of the education process, and its promotion should be paid proper attention to. At the same time healthy lifestyle is not characterized by proper attitude among students; they are not very physically active and don't have a motivation necessity in doing physical exercises and sports.*

Key words: *health, healthy lifestyle, student youth, health parameters, giving up bad habits, hardening of the body, walking and running health programm.*