

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный аграрный  
университет имени императора «Петра I»

Факультет гуманитарно-правовой

Кафедра физического воспитания

**Учебно-методическое пособие**  
**«Здоровый образ**  
**ЖИЗНИ»**

по предмету «Физическая культура»  
для всех специальностей  
форма обучения очная

**Воронеж**  
**2013**

Составители: профессор Воропаев В.И., профессор Лотоненко А.В., преподаватель Севастьянов В.В.

Рецензенты:

зав. кафедрой физического воспитания ВГЛТА к.б.н., доцент  
И.В. Кузнецов

ст. препод. кафедры физического воспитания ВГАУ О.Д. Щукина

Методическое пособие «Здоровый образ жизни» рассмотрено и рекомендовано к изданию на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 13. 06. 2013г.).

Методическое пособие «Здоровый образ жизни» рекомендовано к изданию на заседании методической комиссии гуманитарно-правового факультета (протокол № 10 от 19 .06. 2013г.)

В учебно-методическом пособии изложены основы здорового образа жизни, раскрыты наиболее эффективные пути использования средств и методов физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня работоспособности студентов.

Предназначено для студентов и преподавателей в качестве дополнительного материала по физическому воспитанию.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Основные понятия	5
I. Здоровье, резервы человеческого организма	7
II. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие	9
III. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	13
IV. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение	15
V. Здоровый образ жизни студентов и его составляющие	21
VI. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	23
VII. Основные требования к организации здорового образа жизни	25
VIII. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни	28
IX. Критерии эффективности здорового образа жизни	39
Контрольные вопросы	41
Список литературы	42

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Успешная подготовка высококвалифицированных специалистов тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. За время обучения студенты испытывают отрицательное воздействие окружающей среды, связанное с периодом адаптации к новым изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Тема «Здоровый образ жизни» включена в теоретический раздел дисциплины «Физическая культура», основными задачами которой являются оздоровление человека и развитие его физических способностей. Но при реализации этих задач на практике возникает ряд проблем, например, как связать общую культуру студентов, совокупность их жизненного уклада, моральных ценностей со здоровым образом жизни, то есть с тем образом жизни, соблюдение принципов которого позволит студентам намного быстрее добиваться самых высоких результатов в учебе, спорте, в решении наиболее важных жизненных задач. Также проблема реализации здорового образа жизни связана с самовоспитанием студентов, с осознанием ими потребности в самосовершенствовании.

При создании учебно-методического пособия использован новейший материал, имеющийся в литературных источниках, а также результаты анализа данных анкетирования студентов. Это позволило авторам по-новому взглянуть на проблемы, связанные с реализацией здорового образа жизни.

Авторы надеются, что учебно-методическое пособие поможет студентам сформировать наиболее грамотную оценку тем понятиям, которые включаются в здоровый образ жизни, а также заставит задуматься над тем, насколько важно каждому из нас быть здоровым.

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Здоровье** — это правильная, нормальная деятельность человеческого организма.

Здоровье определяют как гармоничное единство биологических, психических и трудовых функций человека, обеспечивающее полноценное, неограниченное его участие в разнообразных видах деятельности.

**Здоровья уровень** — выраженность признаков, характеризующих здоровье данного лица. Некоторые из таких признаков — уравновешенность с окружающей средой, широта адаптивных возможностей, функциональные резервы реагирования на различные воздействия, уровень работоспособности. Для физиологической науки это понятие важно как одна из методологических основ подхода к проблеме физиологической нормы.

Народная мудрость говорит: «В здоровом теле — здоровый дух». При этом под здоровым духом обычно подразумевается способность человека к полноценной трудовой деятельности, творческая активность. Известно много примеров, когда здоровый дух, сильная психика подчиняют слабое тело, обеспечивая его здоровье. Великий русский полководец А. В. Суворов, родившийся болезненным ребенком, в результате сознательного закаливания организма и строгого режима выработал у себя исключительную физическую выносливость, позволявшую ему переносить тяготы военной службы и быть примером для солдат.

**Образ** — вид, облик. Живое наглядное представление нормальной жизни.

**Образ жизни** — понятие, характеризующее особенности повседневной жизни людей, определяемые данной общественно-экономической формацией. Охватывает труд, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в политической и общественной жизни, нормы и правила поведения людей.

**Здоровый образ жизни** — это формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций.

**Здоровый образ жизни студента** предусматривает органич-

ное сочетание учебной, трудовой и общественной деятельности с занятиями физической культурой.

**Стиль** — метод, совокупность приемов деятельности, выражающихся в каких-нибудь особенных признаках. Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой по формированию своей личности, выработкой здорового стиля жизни. Это время поисков и ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные и другие вопросы.

**Дееспособность** — способность к деятельности (например, к физкультурной деятельности).

**Трудоспособность** — это способность к выполнению умственного, физического, профессионального труда.

**Трудоспособность** — способность к труду, зависящая от состояния здоровья человека. Трудоспособность общая (способность к выполнению всякой работы в обычных условиях); профессиональная (способность работать по определенной профессии, должности, в определенных условиях); неполная (способность работать лишь в облегченных условиях, например, при неполном рабочем дне).

**Саморегуляция** — это путь здоровья и здорового образа жизни, повышения социальной устойчивости, укрепления воли, самодисциплины, улучшение внутренней самоорганизации, стремление к выработке стабильного самочувствия, положительных эмоций и совершенствованию своей личности. Эти задачи могут быть решены только через активный путь и наличие определенной системы. Такой системой может быть самовнушение, аутогенная тренировка (И. Ф. Мягков, В. К. Невярович, 1989).

Психофизическая саморегуляция (тренировка) — это комплексный метод психофизического оздоровления, основанный на приемах психотехники, некоторых дыхательных упражнениях и психологических рекомендациях.

**Самооценка** — первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив своего «Я», человек не способен к самооценке. Узнает студент в самом себе различные качества личности (волю, характер, способности), анализирует свое поведение и действия, соотносит их с поведением других людей, соизмеряет свои успехи и неудачи. Оценка самого себя происходит в основном тремя способами: студент сравнивает себя с мысленным и реальным идеалом; дается самооценка на основе достигнутых результатов;

сопоставляется мнение о самом себе с мнением старших товарищей и друзей.

**Самоутверждение** проявляется в яркой потребности занять определенную позицию в группе, в дружеской компании. Оно может проявиться через не вполне осознанное, а потому ложное стремление во что бы то ни стало обратить на себя внимание оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» прямолинейных утверждений. Самоутверждение может быть причиной положительного или отрицательного поведения студентов.

**Самостоятельность** выражается в стремлении испытать свои силы, характер. Это ставит студента перед необходимостью выполнять самостоятельные действия в сложных ситуациях. Он может болезненно реагировать на действия тех, кто «посягает» на его самостоятельность. Но вместе с тем он тянется к людям опытным, понимающим его стремление.

**Самоопределение** связано с поиском своего нравственного идеала, определением для себя социальных ценностей, жизненного призвания, выбором профессии, наконец, созданием семьи. В студенческом возрасте быстрыми темпами развиваются, дифференцируются склонности, специальные способности.

## **I. ЗДОРОВЬЕ, РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА**

Что такое здоровье? Отвечая на этот вопрос, большинство людей скажут: здоровье – это, когда нет болезней, и человек хорошо себя чувствует. Никому не придет в голову назвать здоровым больного человека. Но если рассматривать здоровье только как отсутствие болезни, то следует дать определение тому, что такое болезнь, унифицировать это понятие. Сделать это не менее сложно, чем дать в какой-то мере общепринятое бесспорное определение здоровья. Даже в научных трудах встречаются десятки различных толкований понятий «болезнь» и «здоровье».

Итак, охарактеризовать здоровье достаточно непросто. Существует ряд аспектов: здоровье и трудоспособность, здоровье и нравственность, здоровье и психические процессы, здоровье и физиологические функции и т.д.

Попробуем дать определение здоровья, приведя несколько примеров. Один человек не заболевает гриппом даже при его эпидемии, на другого достаточно чихнуть, и он уже болен. Один в поляню зимой попадет и даже насморка не получит, другой

погулял на свежем морозном воздухе, и у него уже простуда. О первом мы говорим, что у него крепкое здоровье, о втором – что у него слабое здоровье. Значит, способность противиться заболеваниям и есть здоровье? Да, это важно, но не только. Есть и другое определение здоровья - сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой. Любой живой организм, и человеческий в том числе, обладает большими резервами в поддержании этого равновесия. Что же такое резерв? Это разница в показателях работоспособности органа, системы при максимальной нагрузке и уровнем покоя.

Разъясним на примере. Сердце человека в состоянии покоя за минуту перекачивает около 4-5 л крови. При нагрузке (например, при беге на 3 км) потребность организма в кислороде, а следовательно, и в притоке крови, сильно возрастает. Объем крови, который сердце способно перекачать за минуту, может увеличиться до 20 л, т.е. такое сердце располагает пятикратным резервом. А зачем нужен такой большой резерв в жизни? Пример. Человек заболел тифом. Температура тела поднялась до 40° С. Потребность в кислороде возросла в 2 раза. При пятикратном резерве сердце справится с такой нагрузкой без напряжения. У детренированного сердца такого резерва нет. Уже через несколько минут ткани тела окажутся в тяжелом кислородном голодании.

Здоровье – это резервные мощности клеток, органов, целого организма. Резервы запрограммированы в генах, но очень хитро: они существуют пока упражняются и тают без упражнения. В этом принцип экономичности природы: зачем кормить ненужные структуры?

Резервами обладают все системы организма и тем большими, чем больше подвергаются тренировке. Теперь самое время привести определение здоровья наиболее авторитетного органа – Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Она работает в рамках Организации Объединенных Наций (ООН).

«Здоровье – состояние полного физического, душевного, сексуального и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов».

Физическое здоровье – это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением

нормы, т.е. обладают резервом.

Духовное (душевное или психическое) здоровье предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию. Духовное благополучие предполагает также доброе отношение к людям, отсутствие в характере человека ненавистнических черт, что очень важно для создания вокруг себя благожелательного фона человеческих отношений.

Психическое здоровье в значительной степени определяет наше благополучие:

1. Оказывает влияние на взаимоотношения с другими людьми;
2. Влияет на нашу работоспособность;
3. Дает ощущение смысла и полноты жизни;
4. Воздействует на функции организма;
5. Способствует адаптации человека к меняющимся жизненным условиям;
6. Способствует мотивации здорового стиля поведения, т.к. психически здоровому человеку присуще чувство самоуважения.

## **II. ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ЦЕННОСТЬ И ФАКТОРЫ, ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ**

Мир и человек в нем - нет сегодня у науки более актуальной, более важной и более трудной проблемы.

Справедливости ради надо признать, что человечество на протяжении истории всегда размышляло о своем значении и сути. В народной мудрости, увековеченной в сказках, притчах, пословицах, в трудах великих мыслителей древности и высказываниях выдающихся деятелей культуры живет убеждение в непреходящей и безусловной ценности человека, увенчанного уникальным титулом - «венец творения».

Будучи природным существом, человек - живой организм, как и любой другой, осуществляющий обмен веществ с окружающей средой, что зависит от уровня его здоровья.

Понятие здоровья не сводится - особенно сейчас! - к тому однозначному его истолкованию, к которому мы издавна привыкли. Поскольку то, что человек при рождении «получает» от природы,

может реализоваться и развиваться только в обществе, стало быть, его здоровье определяется и биологическими предпосылками, и социальными условиями, и взаимодействием организма с окружающей средой. Поэтому, говоря о здоровье, нельзя упустить из виду его конкретную связь с общественными отношениями и параметрами внешней среды, связь, объясняющую различные в разное время медицинские стандарты нормальной жизнедеятельности, меняющиеся представления о характеристиках здоровья человека.

Становление здоровья определяется взаимодействием большого числа факторов - социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом.

Согласно заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека на 10% определяется уровнем развития медицины, как науки, и состояния медицинской помощи, на 20% наследственными факторами, на 10% состоянием окружающей среды, на 50% образом жизни.

Основными показателями (критериями) здоровья являются:

- 1) Уровень и гармоничность физического развития;
- 2) Уровень нервно-психического развития;
- 3) Уровень функционирования и резервные возможности основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.)
- 4) Уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма. Это показатели сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям среды обитания и возможности адаптации его к меняющимся условиям среды.
- 5) Наличие (или отсутствие) хронического заболевания, дефекты развития.
- 6) Уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровый образ жизни студенческой молодежи, являясь координирующим элементом культуры молодого человека, способствует формированию здоровья, повышению уровня общей работоспособности и творческой активности молодежи. Его отличительной чертой является гармоничное проявление физических и духовных возможностей личности студента, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах полезной деятельности.

Положение в этой системе не исчерпывается только умением наладить отношения с измененной природой. Нужно еще учитывать взаимосвязи и взаимодействия человека и техники, добиваться согласования технических средств с физическими, психическими, интеллектуальными возможностями людей, находить способы, облегчающие человеку привыкание к измененному характеру труда.

Легко ли сохранять здоровье, когда на нас вместе с благами цивилизации тяжко наваливаются ее «издержки» - скорости, перегрузки, разного рода загрязнения среды, свехобилие информации, все больший отрыв от природы и еще многое другое?

Ответ, как ни странно на первый взгляд, будет положительный, но тут, конечно, все зависит от социальных условий, от того, заинтересовано ли общество в сохранении здоровья своих граждан.

В нашей стране здоровье народа оберегает сегодня тысячная армия медиков. Но всегда ли мы сами с готовностью заботимся о собственном здоровье? Конечно, нет. А хорошо известно, что если бы можно было добиться от всех нас неуклонного выполнения научных приемов сохранения здоровья, то мы увидели такое резкое снижение заболеваемости, какого нельзя ожидать даже в результате величайших открытий в науке.

В условиях повышенных требований к «внутренним резервам» человека, одним из которых является здоровье, еще больше возрастает сейчас и ценность бытия человечества, и ценность жизни отдельного человека.

Медико-биологические науки вплотную занимаются человеком как живым существом. Они - главные ответчики за его здоровье и главные советчики, как его сохранить, как жить в резко меняющихся природных условиях; они же стремятся четко установить, что относится к слагаемым активного долголетия, а что является вредным для здоровья.

Люди отличаются друг от друга индивидуальными особенностями, способности у всех разные, разнонаправленные, разнохарактерные. И это большой плюс. Здесь таятся огромные резервы в повышении общественной роли того, что в теории управлений именуется человеческим фактором производства.

Основываясь на комплексных знаниях о себе, человеке, каждый может открыть невыявленные способности, реализовать их в собственном развитии.

Именно поэтому очень важно, чтобы как можно ярче проявилась на общественную пользу индивидуальность каждого, чтобы каждый мог найти себя и свое место в жизни, чтобы люди были здоровыми и сильными, жили активно и могли достичь высокого совершенства в той сфере трудовой деятельности, которую они избрали для себя в соответствии с призванием.

Любопытство к самому себе должно стать делом очень серьезным и очень ответственным, поскольку позволит лучше узнать себя. Восхождение необходимо начинать с рационального отношения к собственному здоровью. Оно - всему голова. Каждый постепенно приходит к мысли, что обретенное здоровье - процесс, в определенной степени управляемый. Люди в состоянии вести и приводить себя к здоровью.

Конечно, очень редко можно встретить человека, у которого когда-нибудь что-нибудь не болело, То простудился, то голова болит, то сердце болит... Однако это временное нездоровье практически здорового человека. Но даже и временного недомогания часто можно избежать, если предостеречь, себя от него.

Сегодняшний молодой человек не имеет права - в такие условия он поставлен - считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Это истина. Ее надо только почаще себе напоминать, чтобы накрепко запомнить. Причем запомнить, что культура здоровья предполагает не «накопительство» полезных, важных знаний, не «собираительство» руководств и рекомендаций для расширения кругозора. Нет, она предполагает активное использование приобретенных знаний, умение применить их в каждодневной практике.

Культуру здоровья определяет прежде всего умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Для этого, во-первых, необходимо понять условия, в которых мы живем, знать характеристики окружающей среды. Во-вторых, изучить свои индивидуальные качества и особенности. В-третьих, разумно соотносить «субъективного себя» с объективным миром вокруг, чтобы наилучшим образом войти в него, войти без ненужных и подчас болезненных потерь на всевозможные лишние, неоправданные «доводки», «перестройки», «притирки». В-четвертых, помнить, что предупредить болезнь легче, чем лечить, что здоровье во многом зависит от правильного образа жизни.

Жить, возможно дольше оставаясь практически здоровым, - достижимая цель, она должна стать нормой истинно культурного человека. Но ему следует этого захотеть - активно, деятельно, по внутренней потребности, по искреннему убеждению.

### **III. ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА И ЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Функции высшей школы (ВУЗа) не могут быть ограничены только профессиональной подготовкой специалистов. Наряду с решением образовательных задач остро встают вопросы формирования нравственной, гражданской позиций личности студента, привития ему широкой культуры. В рамках культурно-воспитательного процесса важное место занимают мероприятия, направленные на формирование физической культуры студенческой молодежи.

Анализ данных социологических исследований, показывает, что только 10-20% выпускников вузов являются обладателями этой культуры в полной мере. Именно такое количество студентов регулярно занимается различными видами физической культуры на протяжении всего периода обучения в вузе. При этом важно отметить, что интерес к физической культуре и устойчивая потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями сформировались у этой категории студентов в подростковом и юношеском возрасте.

По данным социологов, в стране только 8,1% семей, в которых родители активно приобщают детей к физической культуре. Изучение образа жизни школьников показало, что только 50% из них осваивают школьную программу по физической культуре в полном объеме, 50% учащихся занимаются 2-3 раза в неделю физическими упражнениями, 56% из них не используют свое свободное время для физкультурной деятельности.

Во ВГАУ им. Императора Петра I на I курсе в группы спортивного совершенствования поступает 15% абитуриентов. Среди первокурсников только 20-30% студентов в состоянии сразу выполнить контрольные испытания. Наибольшее затруднение у юношей вызывает бег на длинные дистанции, а у девушек - на короткие дистанции и норматив на силовую подготовленность.

В образе жизни студентов физическая культура не занимает того места, которое обеспечивало бы оптимальное условие их личностного разностороннего и гармоничного развития. В общем контексте различных видов деятельности - учебной, трудовой, развлекательной, гигиенической - физическая культура пока еще играет второстепенную роль.

Физкультурная деятельность, по мнению студентов, способна

реализовать три функции досуга: восстановление затраченных в процессе учебы сил, воспитание личности посредством совершенствования физических и духовных способностей, развлечение в процессе занятий физической культурой.

Содержательная характеристика ценностных ориентаций на физическую культуру принципиально различна у студентов младших и старших курсов. На младших курсах студенты ориентируются на разностороннее личностное развитие, осваивая разнообразный и широкий набор различных видов деятельности, одной из которых является физкультурная деятельность. На старших курсах основные жизненные цели студентов входят в три основные проблемы - получения профессионального образования и трудоустройства, создания семьи и обеспечения материальной независимости. В этот период все формы личностного развития, вся стратегия социального поведения студентов реализуются под эгидой ведущей деятельности (учебной).

По данным анкетирования студентов I – III курсов ВГАУ им. Императора Петра I, проведенного на кафедре физического воспитания (ноябрь 2012г.), 56% студентов считают, что занятия физической культурой полезны для здоровья человека; 52% оценивают роль физкультуры как необходимый компонент в жизни человека; 1,2% студентов считают, что физкультурой можно заниматься время от времени; 0,8% считают, что заниматься физкультурой необязательно.

Среди причин, побуждающих студентов заниматься физической культурой, чаще всего указывалось: это необходимое условие для здоровья (50% - девушки, 48% - юноши); интересное проведение досуга (4,5% - девушки, 15% - юноши); это доставляет радость (10% - девушки, 10% - юноши); это делает человека более привлекательным (4,5% - девушки, 2% - юноши); это необходимо для сохранения работоспособности (15% - девушки, 15% - юноши); это нужно только для получения зачета по физкультуре (15% - девушки, 8% - юноши); не знаю почему, но это необходимо (1% - девушки, 2% - юноши).

Для практически здоровых студентов, занимающихся в основном отделении, главной целью занятий является развитие физических качеств. При этом юноши более ориентированы на развитие силы и быстроты, а девушки – гибкости и общей выносливости. Юноши более нацелены на результат, на овладение новыми формами движений, на совершенствование технических на-

выков, на статус участника спортивной команды, на атлетические стороны своего физического развития. Девушки используют средства физической культуры в большей мере с целью улучшения своего психофизического состояния, самочувствия; укрепления здоровья, совершенствования физического развития, развития красоты тела, гибкости, изящества, правильной осанки.

Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, ибо она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, обеспечивает средства и методы реализации стратегической задачи становления гармонической личности - ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

#### **IV. СТРУКТУРА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ И ЕЕ ОТРАЖЕНИЕ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Для того чтобы научно обосновать процесс формирования специалистов в высшей школе, необходимо ясно представить картину всей реальной жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только, от того, насколько хорошо он учится, но от всей целостности его бытия, уровня гражданской сформированности личности. Образ жизни представляет собой социальное лицо студента. Любые самые высоконравственные принципы, самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека - интегральной (единой, целостной) характеристике личности.

Эффективное управление процессами обучения и воспитания немыслимо без достаточно полного представления об объекте и субъекте педагогической деятельности - студенте, о тех социальных и психофизиологических чертах его личности, единство которых характеризует то типичное, что присуще студенческой молодежи (М. Я. Виленский, 1991).

Студент как человек определенного возраста и как личность может быть охарактеризован с трех сторон. Во-первых, с социальной, в которой отражаются общественные отношения. Социальная сторона проявляется в личности студента благодаря

включенности его в студенческую среду, выполнению им функций, предписываемых вузовским процессом обучения и воспитания. Во-вторых, с психологической, которая представляет собой единство психических процессов, состояний и свойств личности. Главное в ней - психические свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), от которых зависит протекание психических процессов. В-третьих, с биологической, которая включает тип высшей нервной деятельности, строение анализаторов, физическое состояние и т. д. Эта сторона в основном predetermined генетически, но в известных пределах изменяется под влиянием условий жизни и целенаправленного воспитания и самовоспитания.

Этот период наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Со студенческим возрастом связано начало трудовой биографии, создание семьи. В это время чаще всего молодежь проявляет себя в творческой деятельности - художественной, технической, научной, физкультурно-спортивной. Поиск своего призвания своеобразно сочетается с неопытностью, эмоциональной ранимостью, импульсивностью, переоценкой своих сил и в связи с этим разочарованностью при встречах с неожиданными трудностями. Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. В таких условиях они не всегда способны подавить некоторые чрезмерные устремления и желания. Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, максимализм, коллективизм, самовоспитание.

В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Этот период характеризуется «пиками» развития физиологических потенциалов (максимальная реактивность организма, оптимальные уровни артериального давления, насыщения крови кислородом, ЧСС и др.). К 17-18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. Энергетические затраты на единицу массы тела составляют 22-24 ккал/кг в сутки. К этому времени завершается формирование того соотношения топографии силы различных мышечных групп, которое типично для взрослого человека. Одновре-

менное увеличение максимальных показателей силы (на 1 кг массы тела), скорости движений и других показателей свидетельствует о том, что развивающийся двигательный аппарат становится все более активным в различных функциональных параметрах. Формирование показателей скорости и силы мышечных сокращений идет не одновременно. Если картина относительных величин силы различных мышечных групп формируется к 17 годам, то скорость мышечных сокращений значительно раньше.

К 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. К этому времени выносливость, одно из важнейших для реальной деятельности человека двигательных качеств, составляет 85% от величины этого показателя у взрослых лиц. В 20-29 лет ее развитие достигает наивысшего уровня. Поэтому в студенческом возрасте следует больше внимания обращать на развитие различных форм выносливости.

В этом возрастном диапазоне организм сохраняет относительно высокую работоспособность, общий высокий уровень функциональной активности.

Таким образом, студенческий возраст можно назвать заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. Студенческая молодежь в этот период обладает большими возможностями для напряженного учебного труда, общественно-политической деятельности. Вот почему физическая культура с ее разнообразными видами и формами проведения должна быть для них важнейшим средством укрепления здоровья, природной, биологической основой для формирования личности, эффективного учебного труда, овладения наукой и профессией, уровня жизнедеятельности будущих молодых специалистов.

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит одним из основных факторов становления активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивающаяся на ее основе, переносится на другие сферы жизнедеятельности - общественно-политическую, учебную, трудовую и т.д.

Студенты, систематически занимающиеся физической культурой и проявляющие в ней достаточно высокую активность, вырабатывают определенный стереотип своего режима дня, у них повышается уверенность поведения, наблюдается развитие пре-

стижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль.

Это подчеркивает положительное воздействие систематических занятий физической культурой на особенности жизнедеятельности студентов. При обучении в вузе студенты сталкиваются с трудностями явного характера (большим объёмом знаний, выработкой необходимых умений и навыков, их практическим применением) и скрытыми трудностями, которые сказываются порой весьма существенно на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов.

К ним относится целый ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущиеся малозначительными, когда они взяты в отдельности, но в совокупности дающих отрицательный эффект, который можно назвать неприспособленностью студентов к обучению в вузе. В числе причин такого явления наиболее значительными становятся следующие:

резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;

отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, а стало быть, и группового контакта, что характерно для всякого формирующегося коллектива;

ломка старого, скопившегося за годы учебы в школе или на производстве жизненного стереотипа, и формирование нового, «вузовского»;

сопутствующие поступлению в вуз новые заботы, которые чаще возникают у проживающих в общежитии (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование и организация своего учебного и свободного времени и др.).

Включение студентов в новую систему жизнедеятельности

сопровождается нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д. Этот процесс следует рассматривать как активное, творческое приспособление студентов к условиям вуза, в процессе которого складывается коллектив, формируются навыки и умения по продуктивной организации умственной деятельности, Призвание к избранной профессии, рациональный режим учебного труда, быта и отдыха, система работы по профессиональному самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности. В основе всего этого лежат адаптационные процессы. Что же такое адаптация?

Определение понятия адаптации в различных источниках звучит по-разному. В большой советской энциклопедии (т.1 стр.216) **адаптация** характеризуется как процесс и результат приспособления строения и функций организма (особей, популяций, видов) и их органов к условиям среды. Однако такое определение не может удовлетворить представителей общественно-социальных наук, так как оно интерпретирует лишь буквальный перевод с латыни слова *adaptation* – приспособление организма к среде.

Для становления личности специалиста особое значение имеют профессиональная, социально-психологическая и дидактическая (теоретические основы обучения и воспитания) адаптация.

**Профессиональная адаптация** означает идентификацию (отождествление) себя с избранной профессией, с социальной ролью, которую предстоит выполнять после окончания вуза. В итоге профессиональной адаптации студент должен получить целостное представление о той деятельности, к которой он готовится. У него должен сформироваться профессиональный идеал как ориентировочная основа его деятельности.

**Социально-психологическая адаптация** означает интеграцию личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения и т.п. Это накладывает на личность отпечаток, определяет изменение направленности, потребностей. На процесс внутренней ориентации личности оказывают влияние факторы межличностных отношений, в процессе которых складываются установки, удовлетворяющие личностный статус студента, формируется уровень его притязаний.

**Дидактическая адаптация** предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения. Низкий уровень этой готовности аб-

туриентов приводит к психической усталости, ослаблению памяти, мышления и т. д. Вуз требует нового типа учебного поведения, более сложных форм умственной деятельности. Эту мысль подтверждают данные опроса студентов-первокурсников, характеризующие основные причины, вызывающие трудности при переходе на вузовские формы обучения.

Успешность дидактической адаптации обеспечивается такой организацией жизнедеятельности студентов, которая способствует установлению здорового образа жизни, сохранению социального здоровья. В полной мере это относится и к форированию профессиональной работоспособности студентов, оздоровлению условий учебного труда, регулированию психоэмоционального состояния, управлению им. Познавательная активность студентов развивается средствами физической культуры через совершенствование ощущений, восприятий, положительных свойств внимания, памяти и др.

Процесс вузовского образования предусматривает активизацию и увеличение объема самостоятельного учебного труда студентов, всестороннее развитие в нем творческих начал. Существенно вырастает удельный вес самоподготовки студентов. Фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в вузе. Объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более крепким здоровьем, восстановительные процессы у которых протекают также более быстро.

Экзаменационная сессия для студентов является своеобразным критическим моментом в учебной деятельности, в подведении итогов работы за семестр (год). В этот период при средней продолжительности самоподготовки 8-9 часов в день интенсивность учебного труда их повышается на 85-100%. Все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности студентов. У многих студентов в этот период возникают отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и др. При исследовании уровня эмоциональной напряженности студентов ВГАУ им. Императора Петра I в период экзаменационной сессии было отмечено, что почти 65% студентов накануне экзаменов плохо, тревожно спят и более 35% испытывают чувство тревожности и эмоционального дискомфорта. Частота сердечных сокращений в этот период у студентов была выше обычной на 10-12%. Так, при обследовании 637 студентов было установ-

лено, что 36,5% из них испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, 63,4% плохо спали накануне.

Более высокий уровень физической подготовленности помогает организму студентов более экономично справиться с требованиями экзаменационного периода.

Приведенные материалы подчеркивают значимость фактора здоровья для успешного учебного труда, адаптации к нему с наименьшими психоэмоциональными и энергетическими затратами. Формирование здоровья успешно может проходить лишь в условиях организации здорового образа жизни.

## **V. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) студентов, являясь главным составным элементом культуры молодого человека, содействует формированию здорового молодого специалиста. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей, связанных с социальной и психофизической активностью в трудовой, общественной и иных сферах деятельности.

Под ЗОЖ понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально-профессиональных функций (В. М. Вилнский, 1991).

Здоровый образ жизни зависит от многих условий (факторов). Для удобства их можно объединить в три группы.

1-ая группа факторов. Все то, что окружает человека – среда. Это условия проживания, климат, экология. Сюда отнесем и людей, окружающих человека – микросоциум.

2-ая группа факторов. Все то, что человек «вводит в себя». Продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики.

3-я группа факторов. То, что человек делает с собой в результате волевых усилий и осознания необходимости своих действий. Сюда отнесем занятия физической культурой и спортом, закаливание, организацию своего рабочего дня.

Социальными показателями ЗОЖ являются формы и методы

удовлетворения физических и духовных потребностей студентов в учебе, труде, быте, активном отдыхе, способствующие формированию здоровых норм общежития. В этих условиях состояние здоровья студентов, является показателем их общекультурного развития, важнейшей ценностной ориентацией, обладает большой социальной значимостью.

ЗОЖ и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для ЗОЖ.

Существенным компонентом ЗОЖ студентов является организация двигательной, активности. Лишь использование физической активности в объеме 1,3-1,8 часов в день можно рассматривать как гигиеническую норму. При этом не имеет принципиального значения, однократно или дробно в течение дня используются физические упражнения. В случаях правильного планирования двигательная активность выполняет поддерживающую и развивающую (тренирующую) функции. При неправильном же планировании - угнетающую по отношению к основным видам социальной деятельности (учебе, общественной, исследовательской деятельности и др.).

Ясно, что формы деятельности людей, социальных групп по своей сущности имеют сугубо социальный характер. Но человек представляет собой единство социального, психического и физического. Здоровый образ жизни характеризуется именно оптимальной степенью сочетания и единства этих уровней жизни человека. Существенной стороной ЗОЖ является гармоничность осуществления физических и духовных возможностей человека, связанная с социальной и психофизиологической активностью в общественно-трудовой и иных формах деятельности. По существу все это - компоненты ЗОЖ, составляющие социально-оздоровительное содержание нормальной жизнедеятельности в современных социальных и природных условиях. Тем самым социальными показателями ЗОЖ являются формы и методы удовлетворения физических и духовных потребностей (труд, быт, отдых и т. д.), способствующие формированию здоровых норм общежития.

Принцип оздоровительной направленности - один из основных принципов физкультурной деятельности, вытекающий из целей и задач физической культуры. Это физическое развитие под-

растающего поколения и молодежи, физическое совершенствование, сохранение хорошей физической формы человека. Таким образом, физическая культура направлена на охрану, укрепление и развитие здоровья студентов для обеспечения необходимой психофизиологической основы их жизнедеятельности.

Развитие физической культуры (физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) как элементы здорового образа жизни определяются развитостью отдельных её компонентов. Это, во-первых, существующие объективные условия (материальная база, способы финансирования, затраты, кадры, организационная структура). Во-вторых, положение дел в данный момент в сфере этой деятельности (охваченность молодежи различными ее видами и формами). В-третьих, развитость потребностей в физической культуре как части общей культуры человека.

Социальный механизм этих трех взаимодействующих компонентов физической культуры заключается в том, что создание условий для занятий физической культурой и сама физкультурная деятельность в ее конкретных формах зависят в большей степени от развития потребности и целостных ориентаций студентов.

По отношению к человеку надо говорить о социальных формах его индивидуального бытия, которые и являются компонентами его образа жизни. Существует четыре таких формы - трудовая деятельность, общественная деятельность, сфера семейно-бытовых отношений, досуг. В своей совокупности они составляют жизнь каждого индивида, а их конкретное содержание и взаимосвязь есть образ его жизни.

## **VI. ЛИЧНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

ЗОЖ и физическая культура органически едины в своей гуманистической направленности, ориентированы на конкретную личность. Специальными исследованиями установлено, что важными условиями успешной учебной деятельности студентов являются такие компоненты жизни, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность.

Бережное отношение личности к своему здоровью необходимо воспитывать в студенческие годы. Однако зачастую студенческая молодежь нарушает элементарные правила гигиены быта, режим питания, сна и др.

Многие студенты, особенно проживающие в общежитии, уходят на занятия без завтрака. В этом случае учебные занятия проходят при сниженной работоспособности на 9-21%. Нерегулярный прием горячей пищи и поздний отход ко сну также негативно сказывается на умственной и физической работоспособности.

Приведем данные социологического исследования, взятые из журнала «Молодой ученый» в 2012 году (Ю. А. Свечникова, 2012)

По результатам анкетирования на вопрос «Чем вы любите заниматься в свободное время?» студенты дали следующие ответы: 25% девушек и 18% юношей назвали просмотр телепередач; занятия физической культурой и спортом предпочли 3% девушек и 30% юношей; проведение свободного времени в веселой компании – 42% девушек и 18% юношей; чтение книг – 31% девушек и 34% юношей.

При анализе результатов исследования обращает на себя внимание то, что лишь 3% опрошенных девушек уделяют внимание занятиям физической культурой и спортом тогда как юноши опережают и их в этом показателе в 10 раз. С чем может быть связана такая низкая мотивация у девушек? Чтобы ответить на этот вопрос нужно обратиться еще как минимум ни к одному исследованию. Можно только предположить, что другой род занятий обладает большей доступностью, к тому же проведение свободного времени дома или в компании в равной степени говорит о том, что студенты, поступив в вуз, только привыкают к новой обстановке, новому стилю жизни, окружающим их людям.

В любом случае показатель 30% юношей, отдающих предпочтение в свободное время занятиям физической культуре и спорту в сравнении с оставшимися студентами, проводящими свой досуг согласно полученным ответам, говорит о том, что самостоятельные формы занятия физической культурой еще недостаточно внедрены в повседневный быт студентов.

Критерий физкультурной деятельности принято определять по физкультурно-спортивной активности. Ее можно рассматривать как меру и характер участия непосредственно в занятиях физическими упражнениями и как активность в организаторской, пропагандистской, инструкторской, судейской и других видах деятельности.

В результате анкетирования, проведенного на кафедре физического воспитания ВГАУ им. Императора Петра I со студентами I – III курсов, были выявлены следующие данные. На вопрос, за-

нимаются ли вы физической культурой и спортом, 50% девушек и 40% юношей выбрали ответ - с целью укрепления здоровья занимаюсь физической культурой и спортом как в обязательные часы, так и в свободное время; 5% юношей и 30% девушек ответили, что приходится заниматься физической культурой только в обязательные учебные часы; 15% юношей и 6% девушек хотели бы заниматься спортом, но медицинские показатели не позволяют; 15% юношей и 5% девушек занимаются в спортивных секциях и имеют спортивный разряд; 20% юношей и 8% девушек начали заниматься спортом, обучаясь в университете, планируют добиться результата; 5% юношей и 1% девушек не считают для себя обязательным заниматься физической культурой в свободное от занятий время.

В условиях вуза принципиально важна работа по активизации позиции каждого студента в отношении своего физического развития и подготовленности, реального участия в разнообразных формах физкультурной деятельности.

От структуры свободного времени во многом зависит успех в формировании жизненных установок, интересов, потребностей студентов. Именно свободное время во многом определяет возможности реализации потребностей личности в духовном и физическом совершенствовании. С одной стороны, свободное время является фактором, формирующим многие потребности личности, с другой, потребности, которые, реализуясь в деятельности, оказывают существенное влияние на структуру свободного времени, его ценностную значимость для организации всей жизнедеятельности человека, его образа жизни.

Весь рассмотренный выше материал необходим для того, чтобы педагоги и общественный физкультурный актив могли с большей обоснованностью и надежностью конструировать стратегию и тактику процесса формирования физкультурной деятельности студентов, укрепления и сохранения их здоровья на протяжении всего периода обучения в вузе.

## **VII. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

При решении любых специальных задач физического воспитания (спортивная тренировка, утренняя гигиеническая гимнастика, ППФП, рекреационная деятельность) обязательным долж-

но оставаться достижение оздоровительного эффекта. Выбирать средства, методы и формы проведения физкультурной деятельности, величину и интенсивность физической нагрузки следует в соответствии с принципом оздоровительной направленности. Поэтому при занятиях физическими упражнениями одним из обязательных условий является тщательный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся как со стороны врача и преподавателя, так и самих занимающихся. Это главное условие здорового образа жизни в условиях физкультурной деятельности.

Одним из основных требований здорового образа жизни студентов является воспитание у молодежи естественной потребности в систематических занятиях различными видами физической культуры (по выбору), что тесно связано с решением образовательных задач. В основе ЗОЖ лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому совершенствованию. Интерес, мотивы и потребности, получаемые в процессе выполнения физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы жизнедеятельности человека.

Для достижения этого студентам необходимы знания из области биологии и медицины, педагогики и психологии, теории и методики физического воспитания, организации и проведения массовых оздоровительных и спортивных мероприятий. Важно также, чтобы студенты овладели практическими умениями и навыками, методикой обучения технике различных физических упражнений, методикой воспитания и совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) с целью повышения уровня физической подготовленности или достижения высоких спортивных результатов.

Знаниями студенты овладевают на лекциях и беседах, практикумах-консультациях, семинарах по подготовке общественных физкультурных кадров, на занятиях ФОП. Практические умения и навыки формируются и закрепляются на практических учебных занятиях, в группах спортивного совершенствования и рекреационной деятельности.

В целом физическая культура и ее виды будут эффективно отражаться на ЗОЖ студентов только в том случае, если они будут частью целостной системы воспитания здорового образа жизни студенческой молодежи.

Следует выделить несколько направлений организации ЗОЖ студентов.

**Гигиеническое** направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общежитий, так и дома: утренней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

**Оздоровительно-рекреативное** направление предусматривает использование средств физкультурной деятельности при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и каникулярное время в целях послерабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы; экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базах студенческих общежитий, в домах отдыха, во время учебной практики и т. д.

**Общеподготовительное** направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет на уровне оптимальных функциональных показателей и развития физических качеств занимающихся.

**Спортивное** направление предполагает специализированные систематические занятия одним из любимых видов спорта в учебных группах спортивного совершенствования, в спортивных секциях спортивного клуба или индивидуально; участие в спортивных соревнованиях с целью повышения или сохранения определенного уровня спортивного мастерства.

**Реабилитационное** направление заключается в использовании физических упражнений, закаливающих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний и травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, лечебный массаж, механотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений и их комплексов. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей студентов.

**Профессионально-прикладное** направление определяет ис-

пользование средств физической культуры (неспециальное «непрофессиональное» физкультурное образование, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) в системе НОТ и для подготовки к работе по избранной специальности с учетом особенностей получаемой профессии.

Для того чтобы научно обосновать процесс формирования специалистов в высшей школе, необходимо ясно представить картину всей реальной жизнедеятельности студенчества, его образа жизни. Образ жизни представляет собой социальное лицо студента. Любые самые высоконравственные принципы, самые, современные знания останутся неиспользованными, если они не реализуются в образе жизни студента - интегральной характеристике личности молодого специалиста.

Главной задачей рационального управления учебно-воспитательным процессом в вузе является постоянный учет условий жизнедеятельности студентов, их социально-демографических и социально-психологических особенностей, учет степени соответствия характера студенческой активности идеалу специалиста. Студенту нужно знать возможности своего возраста, свои силы и способности, чтобы оптимально организовать здоровый образ жизни - жизнь, труд, учебу, отдых.

## **VIII. ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Характеризуя студенческий возраст, следует особо сказать о самовоспитании. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, средств, требования учебного процесса и др. Только в этом случае станет возможным более эффективное формирование личности, которое позволит соединить воедино внешние и внутренние воспитательные воздействия. Через самовоспитание, поскольку оно связано с самостоятельным активным продумыванием правил, норм, законов, систем человеческих отношений и т. п., лежит путь к превращению взглядов в убеждения. Продуманная и целенаправленная воспитательная работа обязательно порождает встречный процесс - самовоспитание, Это относится и к сфере физической культуры.

Проблема самовоспитания привлекает внимание как в теоретическом, так и в практическом плане. Однако само понятие «са-

мовоспитание» не всегда понимается однозначно, зачастую ему приписываются несвойственные признаки и особенности. При определении понятия «самовоспитание» важно иметь в виду целенаправленный характер данного процесса. Цель как необходимое условие человеческой деятельности играет в нем очень важную роль.

Самовоспитание личности можно определить как деятельность человека с целью изменения своей личности. Такое понимание самовоспитания в самом общем виде отражают два основных момента, составляющих его сущность: во-первых, работа над собой является особого рода деятельностью и, во-вторых, самовоспитание есть высший уровень самоизменения, это сознательное, целенаправленное изменение личности.

Одной из особенностей самовоспитания личности является многообразие его форм. Оно может быть систематическим, планомерным, эпизодическим. Последнее имеет место тогда, когда, скажем, человек поставил цель развить у себя определенное качество (положительное), но не имеет программы его развития или даже программы совершенствования своей личности в целом.

Формирование программы самовоспитания происходит вследствие перевода внешних требований к человеку во внутренние требования к своей деятельности. Это осуществляется в результате установления человеком несоответствия между требованием к нему и его поведением и выработки на этой основе самообязательства осуществить намеченную программу по самовоспитанию.

Самообязательства вначале имеют характер обещания совершить отдельные поступки в целях совершенствования своей личности. В дальнейшем по мере повышения уровня осознания необходимости самовоспитания, понимания, что отдельных поступков мало для формирования желаемых качеств, для преодоления недостатков, человек начинает вырабатывать правила самовоспитания, определяющие основные линии его поведения, систему поступков в разных условиях и способствующие преодолению ситуативности самовоспитания.

Личные правила работы над собой:

быть принципиальным. Честно выполнять требования со стороны общества;

доводить начатое дело до конца;

никогда не хвастаться своими успехами;

не торопиться в спорте;  
не допускать оскорблений, резкостей;  
тщательно взвешивать свои слова;  
не показывать своего волнения и т. д.

Осознание необходимости самовоспитания, стремление овладеть этим процессом, сделать его более эффективным побуждают молодежь анализировать свои обязательства и правила.

В качестве средств самовоспитания используются самопринуждение, самоопределение, самоподчинение, самонаказание, самопоощрение, самоубеждение, самоутешение, самоинструктирование, самонапоминание и др. Учитывая целенаправленный характер работы над собой, необходимо разделять средства самовоспитания и самовоздействия.

В качестве рациональных средств самовоспитания следует выделить программу самовоспитания и самообязательства, самоконтроль за реализацией данной программы и самоубеждение, самоприказ, самовнушение, мобилизующее волю, и совершенствование личности. Это «внутренние» средства личности, своего рода субъективные факторы самовоспитания. Ведущим средством является преобразующая деятельность человека.

Первый путь осуществления программы самовоспитания - это подчинение различных видов деятельности цели самовоспитания. В данном случае функция самоконтроля заключается в стабилизации деятельности по самовоспитанию, подчинении ей конкретных процессов.

Для второго пути реализации программы по самовоспитанию характерно сохранение собственных смыслообразующих мотивов учебной, спортивной деятельности при наличии сопутствующего мотива самовоспитания. При втором пути реализации программы по самовоспитанию роль произвольного самоконтроля снижается, а производительного возрастает. Это связано с тем, что в структуре восприятия, имеющего избирательный характер, в соответствии с личностным смыслом деятельности произвольно контролируется конкретный вид деятельности, а не программа самовоспитания.

Самоконтроль - это лишь звено в процессе самовоспитания, он может дать высокие результаты во взаимодействии с другими средствами самовоспитания.

Существенную роль в стимулировании самовоспитания играют критика и самокритика. Эффективность самокритики зависит от

развития качеств человека, его воли и настойчивости. Иногда человек отдает себе отчет в том, что не выполняет свою программу самовоспитания, вносит соответствующие коррективы в план деятельности и, хотя осуществляет самоконтроль, самокритику, все же оказывается не в состоянии решать поставленные задачи. Причину данного положения следует искать в функционировании другого средства самовоспитания, самоприказа. Если самоприказ соответствует ведущим жизненным целям человека, его убеждениям, то он становится могучей силой, побуждающей человека к выполнению цели. Поэтому в совершенствовании волевого усилия, направленного на реализацию самоприказа, важную роль играет самоубеждение. Самоубеждение требуется обычно в тех случаях, когда человек в целом положительно воспринял какую-то рекомендацию, указание или приказ, но у него не хватает решительности поступить согласно им. Самоубеждение может завершаться принятием определенного решения и самоприказом выполнить его: «Надо!», «Сделать!», «Вперед!» и т. д. Поэтому эти средства самовоспитания взаимосвязаны. Самоприказ оказывается наиболее действенным, если он дается на основе самоубеждения, а самоубеждение приводит к волевому акту, если оно завершается самоприказом выполнить принятое решение.

Ведущим средством самовоспитания является деятельность человека. При всем многообразии видов деятельности ее влияние на принятие, осознание и переживание индивидом тех или иных образов самовоспитания зависит от общей для разных видов деятельности внутренней структуры: мотива, цели, личностного смысла.

Устойчивость, характер цели и личного смысла деятельности в известной мере определяют возможности деятельности по самовоспитанию. Естественно, что в этом случае, когда цель человека имеет общественно значимый характер, он соответственно, оценивая свое взаимодействие с окружающим, относится к общественным требованиям как к собственным задачам самовоспитания. Если же цели имеют эгоистический характер, человек, совершая те же самые поступки и оценивая их с позиций достижения своих личных целей, переживает адекватные им эмоции, и поэтому объективный общественно ценный смысл деятельности не усваивается им.

Следует заметить, что важные воспитательные возможности деятельности заключаются в системе реальных отношений, кол-

лективных контактов, в которые человек включается в процессе деятельности и которые влияют на ее цели, мотивы и личный смысл самовоспитания, В связи с этим в процессе деятельности возможны изменения в ее целях, мотивах и личном смысле.

В связи с тем, что для субъекта деятельности ее ценность определяется целью и личным смыслом и через них в конечном счете осуществляется ее влияние на интеллектуально-эмоциональные комплексы разнообразных процессуальных сторон поведения, все виды деятельности, имеющие общественно ценные цели, объективный и личный смысл, положительно влияют на самовоспитание. Данное положение становится особенно актуальным в связи с встречающейся недооценкой общественной ценности духовной деятельности людей: пропагандистской и лекторской работы, участия в качестве наставников в воспитании молодежи и т. п.

Для правильного понимания значения материальной и духовной деятельности в самовоспитании необходимо учитывать личный опыт в развитии человека. Личный опыт включает в себя пережитые эмоциональные состояния и образуется в результате как внешнего, так и внутреннего поведения. Надо подчеркнуть, что в должной мере не используются еще в самовоспитании людей возможности воздействия на них средствами искусства.

Большую роль в формировании будущих специалистов играет физическая культура. Учитывая высокий интеллектуальный уровень студентов, преподаватель должен добиваться в процессе занятия высокой сознательной активности каждого занимающегося.

Высоким проявлением этой активности являются самосознание и самовоспитание. Воспитание лишь тогда может считаться достаточно эффективным, если оно перерастает в самовоспитание. Для создания благоприятных условий в самовоспитания решающую роль играет преподаватель, а также окружающая среда, созданная в коллективе, с его традициями и здоровым образом жизни.

В самовоспитании находит свое решение самоутверждение личности, ее становление не только в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, но и в повседневной жизни. С первых занятий каждый студент должен четко представлять задачи, которые стоят перед физическим воспитанием в вузе, и что физическая культура - важное средство всестороннего и гармоничного развития личности студента, укрепления его здоровья.

Наиболее эффективно используются методы для самовоспитания в практической физкультурной деятельности, когда педагог доводит до сознания каждого студента особенности и суть отдельного упражнения, комплекса упражнений, отдельных частей занятия и представляет возможность студентам самостоятельно их выполнять.

Итогом всей педагогической деятельности преподавателя является то, как каждый студент сможет самостоятельно организовать личную тренировку или занятия избранным видом физической культуры.

Самовоспитание не мыслится без самоопределения и самоприучения. Основа этого - обязательное выполнение принятого решения, особенно когда остается «сам с собой». Всегда надо помнить о девизе «Преодолей себя!», а это значит, побороть такие чувства, как:

- страх,
- инерция покоя,
- неуверенность в себе;
- научиться переносить большие физические и психические нагрузки.

Преодоление этих трудностей способствует успешному формированию характера и самоутверждению личности.

В последние годы большое внимание уделяется саморегуляции эмоционального состояния и психорегулирующей тренировке (аутогенная тренировка). Умение снять чрезмерное возбуждение и напряжение, что существенно мешает при выполнении любых действий, играет решающую роль.

Самовоспитание - четко управляемый процесс, и он обязательно должен контролироваться и корректироваться преподавателем, памятуя о большом педагогическом такте. Его следует рассматривать как; важную часть педагогического процесса всей системы воспитания студенческой молодежи.

Проблема физического самовоспитания и самосовершенствования связана с повышением роли умственного и физического труда, социальной активности, ибо безразличное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни наносит огромный моральный и материальный ущерб, значительно снижает личную ответственность и дисциплину.

Сформулируем основные причины, сдерживающие переход процесса физического воспитания в процесс самовоспитания и

самосовершенствования студентов:

низкий уровень общей культуры, безразличное отношение к своему здоровью, образу жизни; отсутствие должных мировоззренческих установок; недостаточная информированность;

несовершенство организации общественного физического воспитания в семье, школе, вузах и т. д.; формальный подход к организации физического совершенствования будущих специалистов, их личной ответственности за свое здоровье;

неумение самих студентов вести действенный самоконтроль, нежелание следовать здоровому образу жизни, планировать и постоянно заниматься своим физическим совершенствованием;

недостаточные моральные и материальные стимулы, слабое знание методических основ самовоспитания;

отсутствие системного подхода к изучению вопросов, касающихся самообразования, самопознания, самоконтроля, саморегулирования, самоуправления.

Желание физически и духовно совершенствоваться должно основываться на твердых базовых знаниях, полученных в вузе. Это подчеркивает необходимость организации процесса физического самосовершенствования студентов на высоком методическом уровне, в основе которого должна лежать отработанная система индивидуальных средств и методов повышения профессиональной подготовки студентов.

В основе системного подхода к организации физического самосовершенствования студентов лежат следующие этапы:

1) выявление начального уровня здоровья, определение образа жизни, культуры физического самосовершенствования, методической и инструкторской информированности;

2) создание необходимых условий для познания своих физических способностей и отражение плановой работы над собой в дневнике физического самосовершенствования студента;

3) овладение методикой самоконтроля и повышение уровня своих физических качеств, например, умение плавать и оказывать помощь тонущему;

4) проведение контрольных соревновательных проверок за реальным ходом развития силы, быстроты, ловкости, выносливости;

5) стимулирование (моральное и материальное) повышения уровня физического совершенствования.

Уровень физического самосовершенствования студентов мо-

жет повышаться под воздействием следующих факторов:

а) изменение общественного мнения, мировоззрения, структуры свободного времени, мотивов самовоспитательной деятельности, моральных и материальных стимулов;

б) улучшение физкультурного образования, обучения и материальной базы физкультурного движения в вузе;

в) совершенствование форм пропаганды, теоретической и методической, подготовленности общественных физкультурных кадров;

г) резкое повышение престижности и общественной значимости физического самосовершенствования, повышение моральных и материальных стимулов физического самосовершенствования.

Принципиальное значение для физического самосовершенствования имеет взаимосвязь физического воспитания и самовоспитания. Сознательная деятельность, направленная на самоорганизацию с помощью средств физического воспитания, составляет основу механизма самосовершенствования.

Процесс физического самосовершенствования с учетом полученных знаний, умений и навыков рекомендуется осуществлять целенаправленно и по этапам.

**Первый этап** - формирование самопознания, т.е. определенного уровня знаний и умений, интереса к самосовершенствованию.

**Второй этап** - определение отношения к системе средств физического совершенствования, апробирование методики двигательных комплексов, организация режима жизнедеятельности с учетом интересов студентов (коллектива).

**Третий этап** - выяснение уровня мотивированных установок и реализация программы физического самосовершенствования в свободное время с учетом самоконтроля и самооценки.

**Четвертый этап** - проверка умения вести самоуправление и саморегуляцию физического состояния в соответствии с внутренними побудительными мотивами, установками на высокий уровень физического самосовершенствования и формирование своей личности.

Для составления программы физического самосовершенствования студента необходимо выделить первоочередные задачи:

укрепление здоровья;

гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и пр.);

овладение современной теорией и методикой физического воспитания;

знание основ инструкторской и судейской работы.

Пути достижения поставленных задач:

1) изучение литературы, посвященной вопросам здоровья, здорового образа жизни, педагогики и психологии самовоспитания личности, ее саморазвития и самосовершенствования с помощью физических упражнений;

2) познание сильных и слабых качеств своего организма, перспектив повышения уровня физического самосовершенствования;

3) участие в ежегодных плановых и контрольных физкультурно-оздоровительных, а также в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях;

4) совершенствование физических способностей в избранных видах спорта;

5) самоотчет в коллективе о работе над собой по повышению уровня физического самовоспитания.

Для того чтобы скорее избавиться от недостатков, вредных привычек, повысить уровень физического самосовершенствования, необходимо:

а) осознать: их вред для себя и окружающих, нацелить себя на выполнение положительных действий и задач;

б) устранить всё, что может породить ненужные и вредные привычки, уметь противостоять им, не уступая даже мелким порокам, наметить пути их устранения. Студент, выполняющий большой объем учебной и общественной работы на высоком нервно-эмоциональном и напряженном уровне, испытывает острый дефицит движения и физической нагрузки. Это способствует возникновению неврозов, сердечно-сосудистых заболеваний, психических заболеваний, язвенных и желудочных болезней. Для своевременного снятия напряженности; следует изучить себя, уметь не только нагружать, но и расслаблять мышцы, давать отдых всему организму, делать самомассаж, переключаться, на 3-5 мин. - активный отдых (рекреация) с музыкальным сопровождением или без него, выполнять любые физические упражнения и т. д.

Рассмотрим 5 основных правил физического самовоспитания:

1. Познать себя (самопознание) — изучить свое понимание мира и самого себя: уровень здоровья, образ жизни, физические качества, умение плавать.

2. Убедить себя (самоубеждение) - ни дня без физкультурной деятельности.

3. Контроль себя (самоконтроль) - уметь вести самоанализ физической нагрузки по показателям пульса и стимулировать себя: если не я, то кто? Я все смогу!

4. Оценить себя (самооценка) - я веду здоровый образ жизни, каждый день физически совершенствуюсь, мое здоровье в пределах нормы, физические качества развиты на уровне требований учебной программы «Физическая культура», умею плавать.

В настоящее время значительная часть студенческой молодежи недостаточно знает и использует в своей жизнедеятельности средства физического самосовершенствования.

Большинство студентов знают: чтобы быть здоровыми, надо не вредить своему здоровью малоподвижным образом жизни, курением, алкоголем, токсикоманией. По данным ВОЗ, алкоголизм укорачивает жизнь человека на 15-17 лет, 80-90% преступлений молодежи прямо или косвенно связаны с употреблением алкоголя, а 55% детских заболеваний связано с неправильным образом жизни родителей (Н.М. Амосов, 1987).

Система физического самосовершенствования - это сочетание элементов мировоззренческой установки, психолого-педагогических методов воздействия, учет медико-биологических факторов, условий, использование тренажеров.

Действенным инструментом реализации средств физического самовоспитания может быть:

- а) самореализация двигательной нагрузки в учебной, трудовой, бытовой деятельности;
- б) перспектива своего физического совершенства;
- в) поощрение здорового образа и стиля жизни;
- г) порицание за безразличное отношение к своему здоровью и физическому совершенствованию.

Уровень физического совершенствования студента - многогранное и широкое понятие, включающее потребность в физическом совершенствовании, умение плавать, выполнять нормативные требования с учетом возраста и пола. Структурные особенности процесса физического совершенствования студентов:

- а) индивидуальный двигательный режим в минутах, количество физических упражнений в день, умение плавать, весоростовой показатель, частота сердечных сокращений, уровень развития основных физических качеств;

б) самоконтроль за режимом ежедневных физических нагрузок;  
в) закаливание организма и профилактика заболеваний, режим сна и питания;

г) обучение жизненно необходимым физкультурно-прикладным умениям и навыкам (ходьба, бег, плавание, гимнастика, туризм, стрельба и др.), умение организовать соревнование в группе, провести ритмическую гимнастику, зарядку и т. п.;

д) совершенствование основных физических качеств и методики проведения учебно-тренировочных занятий по массовым видам спорта;

е) накопление опыта самовоспитательной деятельности в процессе выполнения физических упражнений и его использование в других видах деятельности с целью воспитания качеств, присущих гармонически развитой личности.

Уровни физического совершенствования:

**Высокий** уровень: участие в соревнованиях 4—5 раз в году, выполнение нормативных требований учебной программы, здоровый образ жизни, умение плавать, ведение инструкторской и судейской работы в учебной группе (курсе).

**Средний** уровень: участие в соревнованиях 1—2 раза в году, выполнение зачетных требований учебной программы, здоровый образ жизни, умение плавать, ведение инструкторской работы.

**Низкий** уровень: участие в соревнованиях (эпизодически), неполное выполнение нормативов учебной программы, имеются некоторые вредные привычки, плохо плавают.

Самоконтроль режима питания и энергозатрат в процессе физического самосовершенствования позволяет резко улучшить здоровье и развитие физических качеств, снизить заболеваемость.

Студент, зная свой начальный уровень здоровья, образ жизни и развитие физических качеств и построив программу самосовершенствования с использованием соответствующих методов и средств, сможет в достаточной мере полно вести самоконтроль по этапам подготовки, критериям и уровням физического совершенствования.

Физическая культура, являясь компонентом здорового образа жизни, способствует обогащению социального опыта личности, обеспечивая ее целостное и гармоничное развитие.

Рассматривая процесс физического самосовершенствования как сознательную, произвольную, целенаправленную деятельность человека, необходимо понимать, что знания являются фун-

даментом такой преобразовательной деятельности. Сам процесс осознания человеком необходимости самосовершенствования выступает как акт мировоззренческого осмысления себя и своей роли в обществе. Определение индивидом меры своего участия в физкультурной деятельности по существу отражает уровень его общей культуры, так как физическая культура является ее специфическим видом культуры. Стремление личности к самосовершенствованию является в сущности одновременно интеллектуальным, нравственным и эстетическим процессом. Деятельность личности, направленная на развитие своей физической культуры в широком смысле слова, а не только своих физических способностей, является результатом большой и сложной внутренней работы по переработке значительной информации о положительном влиянии физкультурной деятельности как на биологическую, так и на социальную сторону личностного развития. Она отражает нравственное движение личности к самосовершенствованию, позитивным преобразованиям, гуманистической направленности на прогрессивное развитие своих способностей, в основе которого заложено стремление к удовлетворению физических и духовных потребностей.

## **IX. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Многогранные способности, формирующиеся средствами различных видов физической культуры, будучи включенными в деятельность профессиональную, социального общения и научного познания, становятся необходимыми компонентами здорового образа жизни молодого человека, важнейшим условием дальнейшего всестороннего и гармоничного развития будущих специалистов, различных видов их общественной жизнедеятельности.

Физкультурная деятельность включает в себя основные критерии здорового образа жизни студенческой молодежи:

1) системно-организованную физкультурную деятельность студента, определение вида физической культуры (непрофессиональное физкультурное образование, спортивная деятельность, физическая рекреация, двигательная реабилитация), конкретного их содержания, объема и интенсивности, специальных средств и методов;

2) осознание важной роли различных видов физической культуры в укреплении и сохранении здоровья, хорошего самочувствия, творческой активности, потребностно - мотивационной сфере личности студента, ее интересах и жизненных установках;

3) морфологические характеристики развития тела, определяющие его состав, пропорциональность физического сложения молодого человека;

4) функциональные характеристики физиологических систем организма, определяющих уровень жизнедеятельности студенческой молодежи;

5) показатели развития физических качеств, характеризующих уровень развития физических способностей студента;

6) арсенал двигательных умений и навыков, характеризующих двигательные способности личности студента;

7) состояние здоровья, характеризующееся отсутствием патологических отклонений, комфорта психической сферы и социального благополучия личности студента;

8) образовательный уровень личности в области физической культуры, предусматривающий широкий круг специальных знаний в данной сфере деятельности.

Физическую культуру студенческой молодежи можно формировать, развивать и поддерживать тело с помощью регулярной физкультурной активности, которая является средством развития здорового образа жизни личности студента, условием его формирования и мерой уровня его развития. Чем разнообразнее средства, методы и формы физической культуры включены в образ жизни, в рамки гуманитарного образования и свободного времени студенческой молодежи, тем более разнообразный характер носит их физкультурная подготовленность, оказывающая прямое воздействие, на уровень развития физической культуры и как следствие - общей культуры молодежи.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
2. Влияние образа жизни на здоровье.
3. Влияние окружающей среды на здоровье.
4. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
5. Взаимосвязь физкультурной деятельности и общекультурного развития студентов.
6. Способы регуляции образа жизни.  
Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учёт экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
7. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
8. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
9. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности.
10. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
11. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учеб. пособ. для студ. Высших учеб. заведений/Г. С. Туманян.-М.:Издательский центр «Академия», 2006.- 336с.
2. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний ЗОЖ.: Учеб. пособие для бакалавров / М. Н. Мисюк – 2-е издание, испр. и доп. – М.:Издат Юрайт, 2012, -431с. – Серия: Бакалавр, Базовый курс.
3. Митяева А. М. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 144с.
4. Свечникова Ю. А. Свободное время в жизни студента [текст] / Ю. А. Свечникова //Молодой ученый. – 2012. - №2. – с.227-231.
5. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М.: Политиздат, 1987. 64 с.
6. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. Учеб. пособ. М.: МГПИ, 1982. 156 с.
7. Виленский М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // ТиПФК. 1994. № 9. С. 9-11.
8. Воложин А. И., Субботин Ю. К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. М.: Знание, 1990. 160 с.
9. Выдрин В. М. Введение в специальность: Учеб. пособ. для институтов физич. культуры. 2-е изд., перераб. М.: ФиС, 1980. 119 с.
10. Государственный образовательный стандарт (федеральный компонент) по дисциплине «Физическая культура». М, 1994. 10 с.
11. Грецков А. Д., Лотоненко А. В., Чуриков Н. К. Физическая культура - одна из социальных сфер формирования культуры личности студента. Воронеж: ВГУ, 1995. 60 с.
12. Зыков Б. К., Лотоненко А. В. Движение ради здоровья. Воронеж: ВФ МОГИФК, 1992. 80 с.
13. Климова В. И. Человек и его здоровье. М.: Знание, 1985. 192 с.
14. Кузнецов В. Я., Лотоненко А. В., Чуриков Н. К. Факторы и условия, определяющие потребности и интересы студентов в физкультурной деятельности: ВИФК МГАФК, 1995. 23 с.
15. Лотоненко А. В., Воропаев В. И., Мальцев В. С. Формирование потребности и мотивов в физической культуре (теоретический аспект) // Мет. рек. /ВГУ, ВСХИ, ВМУ: Воронеж, 1990. 25 с.
16. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.; Под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. М.: Высш. шк., 1991. 240 с.

17. Москаленко Т. А., Сержантов В. Ф. Смысл жизни и личность. Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. 205 с. (Серия «Общество и личность»).
18. Муравов И. В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. К.: О-во «Знание» УССР, 1985. 48 с.
19. Психофизиологическая саморегуляция: Метод, рекоменд. Воронеж: ВГПИ, 1989. 39 с.
20. Пономарев Н. И. Соционика и физическая культура (к постановке проблемы) // ТипФК, 1994. № 9. С. 7—8.
21. Развитие творческой активности студентов: опыт, проблемы, перспективы / А. П. Дьяков, Г. В. Горченко, А. И. Стеценко и др.: Науч. Ред. В. С. Рахманин. Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. 160 с.
22. Социальная структура социалистического общества и всестороннее развитие личности. М.: Наука, 1983/230 с.
23. Спорт в современном обществе / Под ред. В. М. Выдрина. М.: ФиС, 1980. 272 с.
24. Физическая культура. Примерная учебная программа для высших учебных заведений / Сост. М. Я. Виленский, В. И. Ильинич, В. А. Масляков, В. Г. Щербаков. М., 1994. 54 с.
25. Физическая культура и советский образ жизни / К. В. Адамсон, М. Х. Титма, М. А. Арвисто, А. С. Чесноков. М.: ФиС, 1982. 238 с.



Издается в авторской редакции

Подписано в печать 27.06. 2013 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Бумага кн.-журн. П.л 2,25 Гарнитура Таймс.  
Тираж 105 экз. Заказ № 8086

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Воронежский государственный аграрный университет имени императора Петра I»  
Типография ФГБОУ ВПО Воронежский ГАУ. 394087, Воронеж, ул. Мичурина, 1  
Информационная поддержка: <http://tipograf.vsau.ru>

---

Отпечатано с оригинал-макета заказчика. Ответственность за содержание  
предоставленного оригинал-макета типография не несет.  
Требования и пожелания направлять авторам данного издания