

ISSN 2414-0244

Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта». - 2018. - № 4 (12). - С. 62-76

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК 796.01

Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни

Савко Эмилия Иосифовна, доцент кафедры физического воспитания и спорта. Белорусский государственный университет, г. Минск. Республика Беларусь. SavkoEI@mail.ru

Хожемпо Сергей Владиславович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусский государственный университет, г. Минск. Республика Беларусь. SavkoEI@mail.ru.

Аннотация. В статье говорится о роли физической культуры и физических упражнениях для здоровья молодого подрастающего поколения. В настоящее время современная молодежь не очень охотно занимается физической культурой и спортом. Если сравнить 70-ые годы, начало педагогической деятельности, когда проходила студенческие спартакиады, то в спортивных залах яблоку негде было упасть.

Следует цитировать / Citation:

Савко Э. И. Хожемпо С. В. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №4(11). – С. 62-76. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Поступило в редакцию / Submitted 29.06.2018

Принято к публикации / Accepted 20.10.2018

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Сейчас нужно заставлять студентов и то не факт то, что они придут поболеть за свой факультет. В своей работе мы разработали анкету и попытались выяснить отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой. Приводится анкетный опрос студентов и их отношение к физической культуре. Даны результаты анкетного опроса и соответствующие выводы.

На вопрос «Ваше отношение к предмету «Физическая культура» на I курсе положительно ответило 70,5% , на II – 95, 0% и на III – 97, 5 %. Хотя имелись ответы безразличного отношения к ФК, их % составил около 20. И около 15 % студенческой молодежи 1 курса, 10 % – второго и 2 % отрицательно относятся к физической культуре. Рост интереса от курса к курсу к предмету обусловлен повышающимся интеллектуальным уровнем студентов, пониманием необходимости, важности собственного здоровья. Приобретением умением и навыкам владения современными оздоровительными технологиями и современными традиционными и нетрадиционными методиками оздоровления.

Студенту нелегко найти правильные пути к достижению своей цели и быть здоровым. Здесь нужен дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями в первую очередь, педагогов. Результат – увеличение положительных ответов и лучшее отношение студентов к физической культуре. Физическое воспитание в процессе подготовки будущего специалиста являются неотъемлемой частью достижения цели и задач организации учебного процесса в учреждении образования.

Наиболее объективную потребность в обязательных занятиях физическим воспитанием выразили студенты – I и II курсов соответственно 87,5 % и 95,0 %. У третьекурсников – эта цифра ниже, но все же – достаточно, высока 69,5 %, потому что уже к третьему курсу обогатившись современными методиками, они стараются работать самостоятельно над улучшением физическим развитием, физической подготовленностью и здоровьем.

Постоянное нервно-психическое перенапряжение современной студенческой молодежи во время сессий, хроническое умственное

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижают работоспособность и наступает преждевременная старость. Напротив, физическая активность человека характеризуется увеличением различных двигательных актов: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, улучшении работы легких, а также улучшаются двигательным компонентом речи, мимики, в связи с этим улучшается физическая подготовленность и физические качества.

Ограниченная двигательная активность сказывается на всех выше сказанных параметрах. Сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время – 99% с помощью различных механизмов.

В заключение можно отметить, что проведенный социологический опрос указывают на то, что студенческая молодежь положительно относится к занятиям по физическому воспитанию. Растет стремления к занятиям спортом и физическими упражнениями от года к году. Более 80% студентов ответили о потребность в обязательных занятиях физической культурой. Но плохо то, что слишком мало студенческой молодежи, занимаются физическими упражнениями и спортом, самостоятельно.

Ключевые слова: студенческая молодежь; физическая культура; здоровый образ жизни.

Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle

Savko Emilia Iosifovna, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of physical education and sports of , Belarusian state University. (220030 Minsk, Independence Ave., 4), Minsk Republic of Belarus, tel +375 29 7 95 03 13 E-mail: SavkoEI@mail.ru.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Hozempa, Sergey Vladislavovich, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of physical education and sports, Belarusian state University. Minsk Republic of Belarus. E-mail: SavkoEI@mail.ru

Annotation. The article deals with the role of physical culture and exercise for the health of the younger generation. Currently, today's young people are not very willing to engage in physical culture and sports. If we compare the 70-ies, the beginning of pedagogical activity, when the student games were held, then there was nowhere to fall in the gyms.

Now we should make the students and not the fact that they come to cheer for their faculty. In our work we have developed a questionnaire and tried to find out the attitude of students to physical education. The questionnaire survey of students and their attitude to physical culture is given. The results of the questionnaire and the corresponding conclusions are given.

On the question "your attitude to the subject of "physical education" in the first year positively answered 70.5% , II – 95, 0% and III – 97, 5 % . Although there were answers of indifferent attitude to FC, their % was about 20. And about 15 % of students of the 1st year, 10 % - the second and 2% are negative about physical culture. The growth of interest from the course to the course to the subject due to the increasing intellectual level of students, understanding the need, the importance of their own health. Acquisition of skills and knowledge of modern health technologies and modern traditional and non-traditional methods of recovery.

It is not easy for a student to find the right ways to achieve his goal and be healthy. Here we need a differentiated approach with individual recommendations in the first place, teachers. The result is an increase in positive responses and a better attitude of students to physical culture. Physical education in the process of training future specialists are an integral part of achieving the goals and objectives of the educational process in the educational institution.

The most objective need for mandatory physical education classes expressed students – 1 and II courses respectively 87.5% and 95.0%. The third-year students- this figure is lower, but still – enough, high 69.5%, because by the third year enriched

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

with modern techniques, they try to work independently to improve physical development, physical fitness and health.

The constant mental strain of modern student youth during the sessions, chronic mental fatigue without physical activity causes serious functional disorders in the body, reduce performance and occurs premature aging. On the contrary, the physical activity of a person is characterized by an increase in various motor acts: the contraction of the heart muscle, the movement of the body in space, improving lung function, as well as improving the motor component of speech, facial expressions, in this regard, improves physical fitness and physical qualities.

Limited motor activity affects all of the above parameters. A hundred years ago, 96% of labor operations were performed through muscle effort. Currently 99% through a variety of mechanisms.

In conclusion, it can be noted that the conducted sociological survey indicates that students have a positive attitude to physical education classes. There is a growing desire for sports and exercise from year to year. More than 80% of students answered about the need for compulsory physical education. But the bad thing is that too few students are engaged in physical exercise and sports on their own.

Keywords. Student youth; physical culture; healthy lifestyle.

Актуальность. Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – кладовой жизни. Всегда ли мы ценим то чтобы эта «кладовая» не опустошалась? К сожалению, нет.

В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям. Сегодня чисто

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма.

Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечнососудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего возраста. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Ведь чрезмерные нагрузки на организм человека как здорового, так и с каким-либо заболеванием, могут причинить ему вред.

На различных этапах развития человек все дальше отходит от физического труда. Так раньше доля ручного труда в процессе производства составляла 95%, остальное приходилось на использование немногочисленных паровых машин и вьючных животных. Сегодня, в век научно технического процесса человечество практически отошло от масштабного использования ручного труда, а тем более студенческая молодежь, тем самым «развязав руки» так называемым болезням века [5, с.15].

Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие люди умственного труда, а так же студенты, пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым, подрывая свое здоровье. Многие студенты всякими правдами и неправдами, всеми путями пытаются добыть справки об освобождении от занятий физической культурой и при этом находят поддержку у родителей и, что самое ужасное у врачей.

Основатель дела физического воспитания в России выдающийся врач педагог П.Ф. Лесграф, неоднократно подчеркивал, что несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности – тела и духа, рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека. Такое нарушение гармонии, далее писал он, – не остается безнаказанным, оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике [3,4,5].

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение современной студенческой молодежи, хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижают работоспособность и наступает преждевременная старость.

Физическая активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики.

Одна из доминирующих черт нашего времени – ограничение двигательной активности современного человека. Сто лет назад 96% трудовых операций совершались за счет мышечных усилий. В настоящее время -99% с помощью различных механизмов. Необходима компенсация дефицита двигательной активности, иначе наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека

Организм человека состоит из отдельных органов, выполняющих свойственные им функции. Различают группы органов, выполняющих совместно общие функции, – системы органов. Из внешней среды организм получает все необходимые для жизнедеятельности и развития вещества, вместе с тем он получает поток раздражителей (t, влажность, солнечная радиация, производственные вредные воздействия и др.), который стремится нарушить постоянство внутренней среды организма (гомеостаз).

Нормальное существование человека в этих условиях возможно только в том случае, если организм своевременно реагирует на воздействия внешней среды соответствующими приспособительными реакциями.

Физические упражнения становятся своеобразным регулятором, обеспечивающим управление жизненными процессами и сохранение постоянства внутренней среды. А значит, физические упражнения надо

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

рассматривать не только как развлечение и отдых (что важно!), но и как средство сохранения здоровья (что еще более важно!).

Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается риск возникновения заболеваний.

Прогресс науки и техники предъявляет высокое требование современному молодому человеку. В первую очередь к его физическому развитию, физической подготовленности, функциональному состоянию организма. Учеба в высшем учреждении образования увеличивает нагрузки на: психическую, умственную и эмоциональную сферы.

Возможность регулировать все процессы в организме достигается тренировкой, упражнением и воспитанием. А систематические занятия физическими упражнениями, и тем более учебно-тренировочные занятия в спорте оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к напряженной деятельности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры (например, физкультурные паузы, активный отдых и т.п.) [1,2,3,6].

День у большинства студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Вынужденная рабочая поза, когда мышцы, удерживающие туловище в определенном состоянии, долгое время напряжены, частые нарушения режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки – все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление. Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде – активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физической культурой или ФУ[7,8,9].

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Студент – это учащийся высшего учреждения образования (ВУО), в некоторых странах и среднего учебного заведения, безропотно выполняющий предлагаемые ему программы обучения не только по физическому воспитанию, но и по всем общеобразовательным предметам. Он не всегда задумывается о необходимости и пользе, о перспективе процесса обучения, в том числе к дисциплине «Физическая культура» [3,4,5].

Физическая культура – вид культуры, ее самостоятельная область, представляющая собой специфический процесс деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

Представления о физической культуре в современном обществе не ограничивается атлетическими формами и двигательными способностями или даже уровнем развития физических качеств. Имеются очень важные системные компоненты в формировании физической культуры, которые слагаются из той жизненной позиции, выбрав которую студент сможет самоопределиться по отношению к освоению физкультурных знаний и ценностей в период учебы и в дальнейшей жизненной практике.

Цель. Определить отношение студентов к дисциплине «Физическая культура», на географическом факультете.

Была поставлена **задача:** Выявить их способности к формированию ценностных ориентаций в стремление к здоровому образу жизни, необходимых для дальнейшей плодотворной профессиональной деятельности.

Методика исследования. Для решения поставленной задачи была разработана анкета и проведен социологический опрос студентов. Материалом послужили результаты анкетирования, в котором приняли участие 300 студентов.

Перед студентами было поставлено 18 вопросов, ответы на которые излагались анонимно. Студенты высказывали свое мнение об отношении к самому предмету, о посещении занятий, о зачетах, об удовлетворении качеством проводимых занятий, о возможности свободных и обязательных посещений, об отношении к здоровому образу жизни через понимание двигательной активности вообще и приоритете физической нагрузки в частности.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Результаты исследования. Следует отметить, что только 17,9% студентов занимается спортом. Из опрошенных только 5,5% прислушиваются к рекомендациями, который дает преподаватель на занятиях, и прослушивают они на лекции. Только 3,5 % студенческой молодежи, которые посещают специальное медицинское отделение, полностью выполняют рекомендации о здоровье и ведение здоровом образе жизни [8,9].

Результаты опроса выявили, что только 4,5 % студенческой молодежи закаливают свой организм. При этом, применяя различные методики закаливания: обмывание холодной водой, обтирание холодным полотенцем, применяя контрастный душ для закаливания. И ни один студент, не закаливает свой организм, обливаясь с ведра холодной водой по методике Иванова.

Хотя на вопрос «Ваше отношение к предмету «Физическая культура» на I курсе положительно ответило 70,5% , на II – 95, 0% и на III – 97, 5 %. Рост интереса от курса к курсу к предмету обусловлен повышающимся интеллектуальным уровнем студентов, пониманием необходимости, важности собственного здоровья. Приобретением умением и навыкам владения современными оздоровительными технологиями и современными традиционными и нетрадиционными методиками оздоровления. В настоящее время, молодые люди постепенно осознают, что для формирования комплекса деловых качеств, профессионала, нужен общий высокий уровень культуры. Восточная мудрость гласит, человек, не знавший самого себя – уже обречен на бескультурье. Важнейшим составляющим компонентом, который является физическая культура, основы которой закладываются в учреждении образования [8,9,10].

Вместе с тем хочется отметить, что имелись ответы безразличного отношения к ФК, их % составил около 20. И около 15 % студенческой молодежи 1 курса, 10 % – второго и 2 % отрицательно относятся к физической культуре.

Самому студенту нелегко найти правильные пути к достижению своей цели. Здесь нужен дифференцированный подход с индивидуальными

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

рекомендациями в первую очередь – педагогов, результатом деятельности которых является повышение положительных ответов.

Физическое воспитание в процессе подготовки будущего специалиста являются неотъемлемой частью цели и задач организации учебного процесса в учреждении образования.

Наиболее объективную потребность в обязательных занятиях физическим воспитанием выразили студенты – I и II курсов соответственно 87,5 % и 95,0 %. У третьекурсников – эта цифра ниже, но все же – достаточно, высока 69,5 %, потому что уже к третьему курсу обогатившись современными методиками, они стараются работать самостоятельно над улучшением физическим развитием, физической подготовленностью и здоровьем.

Рациональное использование времени в период учебы определяет уровень культуры личности студента, его творческие и профессиональные перспективы.

Высокий процент положительных ответов указывает на потребность студентов в двигательной активности, что свидетельствует о целесообразности обязательных занятий по физическому воспитанию, в системе учреждений образования. Данная форма организации, грамотно включенная в общий образовательный стандарт, дисциплинирует молодых людей, формирует потребность в физических упражнениях на протяжении всей последующей жизни. Приобщаясь к физической культуре, студент овладевает различными методиками: восстановить и укрепить здоровье, повысить свою физическую подготовленность и улучшить функциональные способности.

При предоставлении свободы выбора количества занятий в неделю потребность от I к III курсу прослеживается возрастающая динамика. Так, студенты I курса, еще достаточно не осознавшие необходимость физической активности в восстановлении и укреплении здоровья, в своей жизни, предпочли в среднем 2 занятия в неделю. На II и III курсах число возрастает, что еще раз подчеркивает возрастающую роль физического воспитания в жизни современной студенческой молодежи, на этапах взросления, стремления к совершенствованию личности, здоровому образу жизни, восстановлению и

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

укреплению здоровья, поиску жизненной гармонии, средствами физической культуры и ФУ.

Выводы. В среднем, по всем трем курсам, около 50 % молодых людей изъявили желание приобщиться к здоровому образу жизни, выявилось их положительной отношение к ФК. Последний – должен стать важнейшим составляющим поведения современного молодого человека, обеспечивающая его рациональное использование интеллектуальных и физических сил личности в интересах общества. Исходя из данных опроса, преобладание у студентов позитивного отношения к предмету «Физической культуры» растет с каждым курсом. Чем старше становится молодой человек, тем осознаннее он начинает относиться к своему здоровью, он целенаправленно ищет пути и методы в достижения необходимого результата, формируя, таким образом, свое прогрессивное мировоззрение.

В заключение можно отметить, что проведенный социологический опрос указывают на то, что студенческая молодежь положительно относиться к занятиям по физическому воспитанию. Растет стремления к занятиям спортом и физическими упражнениями от года к году. Более 80% студентов ответили о потребность в обязательных занятиях физической культурой. Но плохо то, что слишком мало студентов, занимается физическими упражнениями и спортом самостоятельно.

Библиографический список

1. Бардамов Г. Б., Алексеев И. С. Анализ отношения молодежи к занятиям по физической культуре (на примере студентов БГСХА) // Вестник БГУ. 2012. №13. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-otnosheniya-molodezhi-k-zanyatiyam-po-fizicheskoy-kulture-na-primere-studentov-bgsha> (дата обращения: 30.05.2018).
2. Исаев А. В. Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студентов / А. В. Исаев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2015. – № 1. – С. 111–114. – URL:

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

<http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/43/showToc> (дата обращения: 28.11.2016)

3. Кондратьев В. В. Модель формирования положительного отношения студентов педагогического вуза к физической культуре // Вестник ТГПУ. 2012. №11 (126). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-polozhitelnogo-otnosheniya-studentov-pedagogicheskogo-vuza-k-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 30.05.2018).

4. Кочиева Э. Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2014. №4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-v-sovremennoy-studencheskoy-srede> (дата обращения: 30.05.2018).

5. Новицкая В.И. Риск неадекватных реакций организма студентов на физическую нагрузку вследствие несоблюдения ими принципов здорового образа жизни // Здоровый образ жизни. – Выпуск 11. – Минск: БГУ, 2015. – С. 15–21.

6. Романова Е. В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №2. – С. 14-24. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/98/showToc>].

7. Романова Е. В., Готовчикова Л.В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 49-59. - URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (дата обращения: 27.03.2017).

8. Савко Э. И. и др. Формирование культуры здоровья студентов и здорового образа жизни в процессе физического воспитания // Олимпийская идея сегодня: мат. четвертой Международной научно-практической конференции; Южный федеральный университет / Савко Э. И. Духович В.С.; Ереметько С.Н. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2014. – С. 261–266.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

9. Савко Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья / Э.И. Савко: Методические рекомендации. – Минск : БГУ, 2014. – 351 с.

10. Шурхавецкая Л. П., Тетранова А. И., Кособукова К. С. Проблема здоровья и здорового образа жизни студентов гуманитарного университета / Л. П. Шурхавецкая А. И. Тетранова, К. С. Кособукова / Научно-периодический журнал // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – №1. – С. 60-64. – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showToc> (дата обращения: 17.12.2016).

REFERENCES

1. Bardamov G. B., Alekseev I. S. 2012. Analiz otnosheniya molodezhi k zanyatiyam po fizicheskoi kul'ture (na primere studentov BGSKhA) . Vestnik BGU, 13. (In Russian). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-otnosheniya-molodezhi-k-zanyatiyam-po-fizicheskoy-kulture-na-primere-studentov-bgsha> (Accessed: 30.05.2018).

2. Isaev A. V. 2015. Vliyanie dvigatel'noi aktivnosti na funktsional'noe sostoyanie serdechno-sosudistoi sistemy studentov . Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta, 1. pp. 111–114. (In Russian). – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/43/showToc> (Accessed: 28.11.2016)

3. Kondrat'ev V. V. 2012. Model' formirovaniya polozhitel'nogo otnosheniya studentov pedagogicheskogo vuza k fizicheskoi kul'ture. Vestnik TGPU, 11 (126). (In Russian). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-formirovaniya-polozhitelnogo-otnosheniya-studentov-pedagogicheskogo-vuza-k-fizicheskoy-kulture> (Accessed: 30.05.2018).

4. Kochieva E. R. 2014. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni v sovremennoi studencheskoi srede. Vektor nauki Tol'yattinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika, psikhologiya, 4 (19). (In Russian). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-v-sovremennoy-studencheskoy-srede> (Accessed: 30.05.2018).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Savko E. I., Hozempa S. V. 2018. Student youth and its relation to physical culture and healthy lifestyle. Health, Physical Culture and Sports, 4(11), pp. 62-76 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

5. Novitskaya V.I. 2015. Risk neadekvatnykh reaktsii organizma studentov na fizicheskuyu nagruzku vsledstvie nesoblyudeniya imi printsipov zdorovogo obraza zhizni. Zdorovyi obraz zhizni . Vypusk 11. Minsk: BGU, pp. 15–21. (In Russian).

6. Romanova E. V. 2016. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya addiktivnykh form povedeniya. Health, Physical Culture and Sports, 2, pp. 14-24. (In Russian). – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/98/showToc>. (Accessed: 30.05.2018).

7. Romanova E. V., Gotovchikova L.V. 2017. Motivatsiya molodezhi k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi (na primere studentov Altaiskogo kraya) Health, Physical Culture and Sports, 1 (4), pp. 49-59. (In Russian). - URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (Accessed: 27.03.2017).

8. Savko E. I. i dr. 2014. Formirovanie kul'tury zdorov'ya studentov i zdorovogo obraza zhizni v protsesse fizicheskogo vospitaniya. Olimpiiskaya ideya segodnya: mat. chetvertoi Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii; Yuzhnyi federal'nyi universitet. Savko E. I. Dukhovich V.S.; Eremet'ko S.N. Rastov-na-Donu: Izdatel'stvo Yuzhnogo federal'nogo universiteta, pp. 261–266. (In Russian).

9. Savko E.I. 2014. Fizicheskaya kul'tura dlya samosozidaniya zdorov'ya: Metodicheskie rekomendatsii. Minsk : BGU, 351 p. (In Russian).

10. Shurkhavetskaya L. P., Tetranova A. I., Kosobukova K. S. 2016. Problema zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni studentov gumanitarnogo universiteta. Health, Physical Culture and Sports, 1, pp. 60-64. (In Russian). - URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh/issue/view/59/showToc> (Accessed: 17.12.2016).