

Козлов Н.И.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В данной статье рассмотрено формирование здорового образа жизни студента с помощью физической культуры и самовоспитания. Проведено исследование среди студентов с целью определения ухудшения здоровья во время обучения.

Ключевые слова: физическая культура; здоровый образ жизни; здоровье; студент; спорт.

Kozlov N.I.

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL EDUCATION IN ENSURING A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. This article describes the formation of a healthy way of life of a student through physical culture and self-education. Research was conducted among students to determine deterioration of health during the training.

Keywords: physical culture; healthy lifestyle; health; student; sports.

Здоровье - одно из самых важных компонентов человеческого бытия, одно из главных прав человеческой личности, одно из основных условий преуспевающего социального и культурного развития. Мы все хотим быть сильными и здоровыми, сохранить как можно дольше активность, второе дыхание, силы во время студенчества. И конечно каждый из нас желает стать долгожителем и добиться чего-то большего, чем его родители.

Все студенты, да и все люди должны вести исключительно здоровый образ жизни. Нормальная полноценная жизнь студента не может существовать без хорошего здоровья, а следовательно без физических упражнений, занятия спортом.

«Народ здоров, если здорово общество», - мысль академика Н.А. Амосова подчёркивает значимость главного для существования - здоровья человека.

От множества различных факторов зависит здоровье студента. Для удобства их можно разделить на 4 группы:

- 1) естественно - природные условия
- 2) истинные возможности человека

- 3) социум или социальная среда
- 4) духовная потребность в спорте

Академик РАМН Ю.П. Лисицын считает актуальным вопросом здоровья - здоровый образ жизни студента. Внимание к данной теме увеличилось в последние 6-7 лет. Связано это с тем, что обществу нужны специалисты с крепким здоровьем, которые в будущем будут повышать свою работоспособность, а не понижать ее из-за плохого самочувствия, усталости, сниженной активности, болезни. Нужно понимать, что здоровый образ жизни не может существовать отдельно от жизнедеятельности человека в целом.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека, даже после окончания института. Человек в течение всей своей жизни должен держать себя в тонусе, если же он конечно хочет достичь долголетия и прожить эти моменты здоровым и счастливым.

Вся жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Абсолютно все стороны человеческой жизни определяются уровнем здоровья. Именно поэтому здоровье нужно охранять и укреплять. А эти действия мы обязаны совершать в процессе нашей жизнедеятельности.

Рассмотрим образ жизни студента. Для легкости понимания распишем его по пунктам:

- непосредственно учеба (не включая экзаменов)
- жизнь в общежитии
- сессия
- выполнение домашнего задания
- минимум свободного времени

В этих 5 пунктах кратко описана жизнь студента. Посмотрев внимательно на этот список можно понять, что мало у кого найдется время для специальных упражнений по укреплению здоровья. И чтобы хоть как-нибудь поддерживать себя в тонусе нужно в обязательном порядке посещать пары физической культуры. Лично я выделяю для себя 2 основные причины для посещения данной дисциплины:

- 1) Развитие, укрепление и сохранение нашего здоровья;
- 2) Успеваемость

Казалось, если ты учишься не на факультете физической культуры, то и считать ее основным предметом то и не нужно. Но это очень ошибочное мнение. Именно физическая культура и является основным предметом, ведь как говорилось выше, здоровье - это наше все.

Но одной физической культуры недостаточно, кроме нее нужно уметь регулировать свой образ жизни. Естественно нужно правильно, а главное вовремя питаться. Нужно уметь распределять рабочее время и отдых, чередовать умственный и физический труд. Также не нужно забывать и про сон. Сон человека должен составлять не менее 8 часов. А во время сессии студенты напрочь забывают о таком понятии. В след-

ствии чего у них появляется агрессия, усталость, не могут усидеть на одном месте, снижается активность не только мозга, но и всего организма в частности.

Исследование фактических материалов о жизнедеятельности студентов показывает её неупорядоченность и хаотичность. Это видно в таких важнейших процессах, как неправильное питание, недосыпание, нахождение на свежем воздухе в минимальном количестве, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливания, выполнение учебной работы во время, предназначенное для отдыха, сна и др. Проведя тестирование среди студентов 1-4 курса в количестве 1000 человек, было одновременно представлено, что влияние отдельных частей образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значительно. На каждые 250 студентов были выделены по 20 наблюдателей, которые тщательно, ничего не упуская, изучали режим дня этих студентов на протяжении 2 месяцев. Так, на режим сна приходится 23-29%, на режим питания - 11-17%, на режим двигательной активности - 16-31%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее сильно проявляются ко времени его окончания. А так как эти процессы наблюдаются в течение 4-5 лет обучения, то они оказывают значащее влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 1000 студентов ЕИ К(П)ФУ зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время учебы. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 90,8%, на III - до 82,3, на IV курсе - до 73,7%. После получения данных результатов, студенты были собраны в актовом зале для проведения дополнительных лекции по ведению здорового образа жизни. Им были представлены документальные фильмы, в которых показывались негативные и позитивные последствия ведения здорового образа жизни.

Из этого исследования можно понять то, что здоровье обеспечивают не только занятия физической культуры, но и многие факторы образа жизни.

Одним из главных условий здорового образа является физическое самовоспитание и самосовершенствование. Физическое самовоспитание нужно понимать как процесс обдуманной, целеполагающей деятельности над собой. Сюда должны обязательно входить закаливание, массаж, утренняя зарядка, пробежка, прогулки на свежем воздухе.

Учитывая все выше сказанное, мы сделали вывод о том, что здоровый образ жизни может быть обеспечен в большей степени занятиями физической культурой. Об этом свидетельствуют такие факты, как то, что у студентов нет дополнительного времени на специальные занятия по укреплению, сохранению здоровья. А занятия физической культурой по учебному расписанию не требуют свободного времени, ведь они входят в процесс учебы и выстроены так, что организм студента успевал от-

дохнуть от нагрузок, которые указаны в нормах физической культуры. Тем не менее никто не отменял того, что нужно самому дисциплинировать себя, заниматься самовоспитанием, развиваться в физическом плане.

Итак, давайте определимся на том, что мы с вами будем находить время для того, чтобы улучшить себя, будем ложиться спать вовремя, будем гулять на свежем воздухе, будем делать зарядку, будем правильно питаться, а еще мы обязательно будем посещать нашу любимую физическую культуру.

Библиографический список

1. Климова В. И. Человек и его здоровье. - 2-е изд., перераб. И доп., - М.: Знание, 1990. - 224с.
2. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. - М.: Высш. школа, 1983, 391с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 - 448 с.
4. Физическая культура: учебник для 10–11 классов общеобразовательных учреждений / Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М.: Русское слово – учебник, 2013. – 176 с.

Колода И. В.

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта, г. Омск, Омская область, Россия

ОЦЕНКА КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАРАТИСТОВ 10 – 13 ЛЕТ

Аннотация: В статье представлены тесты собственной разработки для оценки специальных кинестетических координационных способностей каратистов 10-13 лет. Публикация основана на материалах, полученных в ходе анализа научно-методической литературы, в том числе правил соревнований по каратэ WKF, а также собственном спортивном и тренерском опыте. Разработанная программа тестирования может быть использована в тренировочном процессе для оценки уровня развития кинестетических координационных способностей.

Ключевые слова: каратэ, координация, кинестетические способности, критерии оценки, координационные способности.