

3. Лейфа А.В. К вопросу о физической культуре в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе / А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 5–8.

4. Лошицкая Т.И. Мотивация современных студенток к занятиям физическими упражнениями / Т.И. Лошицкая // Сборник статей IX международной научной конференции, 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2013. – С. 30–32.

5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

6. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

Филиппов И.Е., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

К вопросу о сохранении здоровья студентов

В современном мире у здравоохранения и образования появилась очень важная задача – поиск путей сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. Чаще всего в больших городах данная проблема приобретает большую актуальность по причине того, что они расположены в экологически неблагоприятных районах страны, к которым относится наш город – Екатеринбург.

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся особенно актуальна для нашего института инженерно-педагогического образования по причине того, что студенты неохотно занимаются физической культурой и не осознают всю пользу занятий спортом. И такая ситуация характерна для множества молодых людей в современном мире. Большинство студентов проводят учебное и внеурочное время, сидя за партами и за компьютером, что оказывает неблагоприятное воздействие на организм и может привести к гиподинамии.

Поэтому перед преподавателями кафедры физического воспитания университета стоит задача по пересмотру старых и поиску новых педагогических технологий по укреплению здоровья студентов.

На подобный подход к работе со студентами наталкивают данные медицинского осмотра, наблюдения за состоянием здоровья и физическим развитием студентов. Большинство студентов имеют проблемы со здоровьем, самые распространенные из них:

- проблемы с осанкой и позвоночником;
- проблемы со зрением;
- проблемы с органами дыхания;
- проблемы с органами пищеварения.

Как ни странно, у большинства молодых людей недостаточно выработаны установки и ценностные ориентации на самосовершенствование. Большинство молодых людей неадекватно и безразлично относятся к тому факту, что живут в экологически агрессивной среде, ведут нездоровый образ жизни.

Ежегодно проводимые в нашем университете формы контроля по выявлению уровня физической подготовки студентов, как по теоретической, так и по практической части учебной дисциплины (контрольные нормативы, тестирование, анкетирование), свидетельствуют о том всего лишь 9-10% студентов регулярно занимаются физическим самовоспитанием, около 20-30% студентов изредка прибегают к физическим упражнениям, порядка 40-50% не мотивированы в физическом самовоспитании и ограничиваются лишь посещением занятий по физической культуре.

Ежегодно при распределении учебных групп по группам физической подготовки отмечается, что в среднем около 20% студентов оказываются в специальной медицинской группе, которая имеет ограничения при занятиях физической культурой.

Отсутствие мотивации у студентов к занятиям физической культурой наблюдается еще со школьной скамьи, более того, у некоторых студентов

отмечается стойкое негативное отношение к физической культуре как к предмету. В связи с этим перед кафедрой физического воспитания стоит задача по формированию мотивации и готовности студентов к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию.

Для этого на кафедре физического воспитания силами преподавателей и студентов проводятся комплексные исследования в целях определения уровня физического развития и состояния здоровья студентов, физической подготовленности, учебной и физической работоспособности студентов основных и специальных групп.

Полагаем, что в технологию проведения занятий по физической культуре необходимо внести изменения, в частности, разработать и внедрить комплексы упражнений по коррекции осанки, а также занятия по профилактике заболеваний органов зрения, дыхания, пищеварения. На семинарских и практических занятиях, выступлениях на научно-теоретических конференциях студентов и преподавателей следует подробно освещать материалы, полученные в ходе проводимых исследований. Данные мероприятия будут способствовать побуждению студентов к самовоспитанию через осознание того, к чему стоит стремиться.

При подготовке будущих бакалавров по профессиональному обучению по отраслям приоритетное место отводится выработке у студентов осознанного стремления к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию. При этом под физическим воспитанием принято считать сложный и многогранный процесс целенаправленной, сознательной, самостоятельной и планомерной работы над собой, которая ориентирована на формирование физической культуры личности и здорового образа жизни.

Список литературы

1. Физическая культура. Теоретический курс: Учебное пособие / А.О. Егорычев, М.Г. Мацук, С.П. Мещеряков, Б.Н. Пенцик; Под общ. ред. Б.Н. Пенцика. – М.: РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2001. – 225с.