

расположение спортсменов и стал активно использоваться как самостоятельный тип занятий и как способ реабилитации мышц после повреждений. Сегодня же данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать связки, сухожилия и мышцы в прекрасной подвижной форме.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Шаймарданова Р.Р.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Психолого-педагогические проблемы формирования культуры здорового образа жизни у студентов

Одной из основных задач государственной политики в образовательной сфере является сохранение и укрепление здоровья молодежи, формирование ценностного отношения к своему здоровью. К сожалению, у большинства студентов нет достаточной мотивации к ведению здорового образа жизни, следовательно, у них не сформировано ценностного отношения к своему здоровью.

В связи с этим, перед образовательными учреждениями главной задачей является создание условий для воспитания инициативной личности, сочетающей нравственные и умственные способности, психическое и физическое здоровье.

Здоровье разными науками определяется по-разному. Так, с точки зрения психологии – это гармоничность личности со сформированными познавательными процессами – памяти, воспитания, мышления, внимания, эмоционально-волевой фактор духовной сферы.

В педагогике – это состояние, которое позволяет перенимать от предыдущих поколений полновесный умственный, практический, ценностный опыт, необходимый для полноценной жизни. Человек рождается здоровым, и пока не появляются нарушения, он не замечает этого здоровья. Поэтому для укрепления здоровья нужно мотивировать человека на здоровый образ жизни.

В этой связи образование является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Физическая культура является важной учебной дисциплиной в любом учебном заведении, в ней развиваются материальные, эстетические и духовные ценности. Проблема модернизации физической культуры является очень актуальной в данный момент, но, к сожалению, большее внимание уделяется профессиональным дисциплинам. Сейчас в обучение студентов вводятся новые методы и программы, увеличивается время аудиторных и домашних занятий, студенты все больше времени проводят за компьютером, что приводит к недостатку двигательной активности, снижению работоспособности и творческой деятельности студентов, нарушению деятельности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы и к ухудшению общего состояния здоровья. Поэтому физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента, так как она повышает выносливость, ловкость и гибкость, омолаживает организм и повышает работоспособность.

Итак, физическое воспитание является психолого-педагогической проблемой формирования культуры здорового образа жизни студентов, требующей комплексного подхода. Данные проблемы имеют государственное, научное и практическое значение.

Для повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни необходимо производить изменения в образовательных учреждениях. Занятий физической культурой по плану не достаточно, поэтому нужно проводить дополнительные мероприятия, направленные на оздоровление, самовоспитание,

формирование ценностных отношений к физической культуре и здоровому образу жизни, такие как:

- секционнно-кружковые занятия;
- мероприятия по профилактике заболеваний и оздоровлению студентов;
- семинары, лекции, встречи, формирующие у молодежи устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- спортивные соревнования различных видов;
- спортивные праздники;
- мониторинг здоровья;
- введение достижений педагогической науки и практики в сферу сохранения здоровья;
- профилактика отклоняющегося поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;
- применение здоровьесберегающих технологий.

Следовательно, в настоящее время, в связи возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, государство должно ориентироваться на нововведения в образование, позволяющие сохранить здоровье студентов. Понимание и осуществление человеком норм «здорового образа жизни» является важнейшим условием понижения возможного развития хронических заболеваний, являющихся огромной угрозой для здоровья и социального благополучия в нынешнем обществе.

Список литературы

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – Изд. 2-е, доп., – М. : 1990. – 208 с.
2. Социально-оздоровительная технология XXI века. М.: Арки. – 2003. – 80 с.
3. Сытин Г.Н. Мысли, творящие крепкий иммунитет. – СПб.: Издательская группа «Весь». – 2006. – 224 с.
4. Физическая культура и здоровье: под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ. – 2001. – 352 с.