

измерении, именно адаптивный спорт, создает наиболее подходящие условия для физически-культурного существования, важнейшим атрибутом которого является общение. Общение составляет один из основных мотивов инвалидов при занятиях спортом и важную часть спортивной деятельности.

Адаптивная физическая культура даёт возможность испытать радость и полноту жизни от владения своим телом и способности преодолевать трудности. Она помогает человеку с ограниченными возможностями, найти баланс между реализацией в социуме и становлением независимой личности. Инвалид должен учиться находить равновесие, что бы действовать относительно самостоятельно и осознанно опираясь на нормы и требования, ставшие неотъемлемой частью его внутреннего мира [2; с. 18].

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Основы адаптационной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 2007.
2. Варфоломеева З.С.; Воробьев В.Ф.; Сапожников Н.И.; Шивринская С.Е. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2012.
3. Евсеев С.П., Шипицина Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Квасова М.С.

«Орловский государственный аграрный университет» Многопрофильный колледж, г. Орел, Россия

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузе невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить сроки обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических качеств [1, с. 5].

Обеспечить высокое качество подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у студента высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач высшей школы [1, с. 225].

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества физическим состоянием специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере.

Анализ здоровья, в том числе студенческой молодежи, убеждает в том, что существовавшая система его формирования существенно подорвана. Современное общество характеризуется коренным изменением условий жизни, труда и быта населения [3, с. 45].

Исследования показывают, это происходит потому, что у студентов перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения [2, с. 38].

При поступлении в учебное заведение у школьников происходит нарушение жизненного стереотипа, так как начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. Адаптация первокурсника – сложный, многофакторный процесс, связанный с усвоением социального опыта вузовской среды, включением личности в систему поведения, духовный мир, потребности, интересы, психологию студенчества, поэтому он должен быть целенаправленным, планомерным, организованным и управляемым [1, с. 89].

Физическая культура в учебных заведениях является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы

среди студентов. В этой связи огромное значение приобретает правильная организация занятий со студентами.

Для изучения мотивационно-ценностных характеристик физической культуры мною было проведено исследование среди студентов-первокурсников, которое в полном объеме отразило отношение к предмету «Физическая культура» и его взаимосвязь со здоровым образом жизни обучающейся молодежи.

Большая часть студентов воспринимает физическую культуру как средство улучшить свою физическую форму, то есть поддержание идеальной фигуры (73 %), а вот 9 % респондентов считают, что физическая культура — это образ жизни. Стоит отметить, что в свободное время физической культурой занимаются всего 35 % студенческого общества. Предпочтение отдается посещению тренажерного зала (32 % опрошенных), занимаются спортивными играми 66 %, легкой атлетикой 25 %.

В связи с тем, что большую часть времени студенты тратят на подготовку к теоретическим занятиям, у них снижается двигательная активность, многие из опрошенных уверены, что их физическая активность носит средний характер (60 %), только 16 % считают свою активность высокой, а 24 % понимают, что у них низкая физическая активность. Отвечая на вопрос о понимании здорового образа жизни, большая часть студентов уверена, что это отсутствие вредных привычек (41 %), рациональное питание (33 %), и только 24 % считают, что это совокупность факторов, включающих нравственное, психическое и физическое здоровье.

В последнее время студенты слабо проявляют активность, принимая участие в соревновательной деятельности, видимо, это связано с низкой физической подготовленностью, всего 29 % респондентов готовы выступить на соревнованиях, 46 % никогда этого не делали, и лишь 25 % иногда пробовали свои силы. Отвечая на вопрос «Чувствуете ли Вы потребность в занятиях физкультурой и ведении здорового образа жизни?», большая часть молодёжи ответила, что очень чувствуют эту потребность, но не хватает силы воли (52 %),

а вот 18 % не видят острой необходимости заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни, остальная часть аудитории дала утвердительный ответ «да» (30 %).

Таким образом, суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности относительно заужены и больше связаны с ее телесным выражением. Это обусловлено издержками физического воспитания в вузе, недостаточной полнотой реализации его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и другими причинами [1, с. 99].

Материалы многочисленных исследований показывают, что издержки в организации и содержании жизни в студенческие годы отражаются в снижении показателей здоровья, работоспособности, учебно-трудовой активности, осложняют и сокращают период трудоспособности в профессиональной деятельности. Поэтому, начиная с первого курса обучения, необходимо создавать целостное представление и понимание о таком социально-личностном феномене, как здоровье и здоровый образ жизни, при этом главная задача преподавательского состава заключается в том, чтобы научить студентов правильно использовать физические упражнения, необходимые для саморегуляции, саморазвития и самосовершенствования личности, а также формировать правильное мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012.
2. Куликов В. П., Киселев В. И. Потребность в двигательной активности. – Новосибирск: Наука, 1998.
3. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003.