

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**ISSUES OF HEALTH PROTECTION SYSTEM INTEGRATION AMONG
STUDENTS BY MEASURES OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS AND TOURISM**

Бояркина Светлана Валерьевна, доцент,

Макушина Галина Николаевна, доцент,

Андросова Наталья Александровна, старший преподаватель,

Московский Педагогический Государственный Университет, г. Москва, Россия

Boyarkina Svetlana Valerievna, Associate Professor,

Makushina Galina Nikolaevna, Associate Professor,

Androsova Natalia Alexandrovna, Senior Lecturer,

Moscow State Pedagogical University, Moscow, Russia

svboyarkina@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы формирования здоровья молодежи посредством занятий физической культурой, спортом и туризмом. Роль вуза в приобщении студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни.

Annotation. The article deals with the problems of shaping the health of young people through physical education, sports and tourism. The role of the university in introducing students to the values of physical culture and a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность.

Key words: health, physical health, healthy lifestyle, physical culture, motor activity.

Организм человека развивается в течении всей жизни, особенно в детском и юношеском возрасте. Для правильного подхода к воспитанию подрастающего поколения и организации рационального режима образования и отдыха следует учитывать возрастные особенности развития организма. На физическое состояние человека оказывают влияние такие факторы как: наследственность, приобретённые хронические и перенесённые острые заболевания, ухудшение экологической обстановки, возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях вредных привычек, условия проживания, климат, отдых и т.д.

В период вступления в активную жизнь отрицательное влияние на человека факторов воздействия приводит не только к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей. Именно в этот период надо заботиться о том, чтобы сохранить и улучшить здоровье, а также продлить свое активное состояние и работоспособность.

На сегодняшний день существует необходимость целенаправленного формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных отклонений. Роль учебного заведения в этом процессе – приобщить студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, в том числе за счет внедрения в жизнедеятельность вуза здоровьесберегающих практик и активной оздоровительной и профилактической работы. [1]

Молодежь должна использовать свои возрастные возможности, силы и способности, чтобы оптимально организовать свою жизнь, труд, учебу и отдых.

К 17-18 годам завершается процесс совершенствования двигательной функции и формирования различных мышечных групп, а к 18-20 годам - формирование вегетативных функций. К этому времени выносливость – важнейшее двигательное качество - составляет 85% от величины этого показателя у взрослых людей и достигает наивысшего уровня в возрасте 20-25 лет [2].

Таким образом, студенческий возраст – завершающий этап возрастного развития физических, двигательных и психологических возможностей организма. В этот период физическая культура и спорт становятся для молодых людей важнейшим средством укрепления здоровья, областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, а также обеспечивают гармоничное развитие личности.

В настоящее время в системе высшего образования реализуются стандарты нового поколения, ориентированные на потребности современных работодателей в специалистах, обладающих высоким уровнем конкурентной работоспособности, стрессоустойчивости и профессиональной мобильности. В связи с этим возрастают требования к физическому состоянию и здоровью учащихся, которое в последние годы ухудшается. [3]

Учащиеся вузов составляют группу риска в плане нарушения здоровья, что обусловлено их недостаточной социальной защищенностью и невысоким уровнем культуры здоровья. Образ жизни студентов отличается нерегулярным и неполноценным питанием, гиподинамией, значительным психическим напряжением и интенсивностью информационных стрессов.

Правильный образ жизни, отрегулированные социальные и психологические факторы позволяют многим студентам компенсировать их низкий уровень физического развития и функциональных возможностей организма, что помогает предотвратить возможные отклонения со стороны здоровья. Здесь большая заслуга принадлежит занятиям физической культурой, которая, как часть общей культуры человека, представляет собой разновидность творческой деятельности, направленной на создание новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

Часто дисциплину «Физическая культура» считают ненужной, отвлекающей студентов от изучения основ будущей профессии, забывая, что профессионал со слабым здоровьем и низким уровнем физического развития

испытывает большие трудности в поисках работы, в отличие от здорового и физически развитого молодого человека.

Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм занимают значительное место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи. Физические нагрузки не только позволяют заметно уменьшить влияние отмеченных выше отрицательных факторов, но и повышают работоспособность и способствуют адаптации к окружающей среде.

Для характеристики здоровья используется три тесно связанных между собой вида здоровья: физическое, психическое и социальное. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Основными факторами, влияющими на здоровье человека, являются:

- на 50% образ жизни (условия жизни и труда, стрессовые ситуации, питание, вредные привычки, уровень урбанизации окружающей среды);
- на 20% наследственность;
- на 20% окружающая среда и экология;
- на 10% состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта в регионе проживания.

В настоящее время можно с уверенностью говорить о значительном снижении объема двигательной активности среди населения. Данные исследований свидетельствуют, что по показателю «регулярные занятия физической культурой» Российская Федерация значительно отстает от развитых стран, где физическими упражнениями постоянно занимаются 40-50% населения. В нашей стране этот показатель не превышает 15%. В результате, из года в год снижается количество абитуриентов, имеющих хорошую физическую подготовку и крепкое здоровье. Приступая к занятиям в вузе, большинство из них не готовы к выполнению физических нагрузок, предусмотренных базовыми учебными программами.

Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как основной способ формирования и поддержания здоровья молодежи. Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями мероприятия, направленные на укрепление их физического и психического здоровья, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния.

Процесс интенсификации обучения, с одной стороны, повышает количество и объем получаемой во время занятий информации, а с другой - значительно уменьшает количество свободного времени обучающихся и требует введение в режим дня активного отдыха. Особенно низкий уровень физической подготовленности и, как следствие здоровья, отмечается у студенческой молодежи. Поэтому образовательный процесс в вузе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки, к которым относятся:

- физические упражнения;

- оздоровительные природные факторы (солнце, воздух и вода);
- гигиенические факторы (личной и общественной гигиены);
- дополнительные средства (тренажеры, снаряды и т.д.).

Физическая культура, спорт и туризм – основные составляющие здорового образа жизни, который становится модным в молодежной среде. Туризм как форма активного отдыха и дополнительного образования необходим каждой развивающейся личности. Оздоровительные силы природы являются важным средством физической подготовки, укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности, более собраны, уверены в себе, доброжелательны и терпимы к недостаткам других.

Пешеходный, горный, лыжный, водный и велосипедный туризм для студентов - способ активного отдыха и возможность для общения. Для педагогов он является средством познания своих воспитанников и возможность активного влияния на их развитие и здоровый образ жизни.

Учитывая высокую заболеваемость студентов, в современных социально-экономических условиях особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Такие занятия позволяют увеличить двигательную активность студентов, улучшить их физическое развитие, функциональное состояние организма, нормализовать обменные процессы, а также повысить эмоциональный и психический статус. [4]

Алифиров А.И. отмечает, что физическая подготовленность выступает не только как личностная, но и как социальная ценность. Физическое совершенство является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым условием построения и развития общественных отношений. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлекаются студенты в процессе физического воспитания, будучи конкретной, направленной деятельностью индивидуума, является одним из механизмов слияния общественного и личного интересов и призвана решать оздоровительные задачи, такие как сохранение и укрепление здоровья человека, повышение его уровня физической подготовленности и работоспособности. [2]

Для выявления причин небрежного отношения студентов к своему физическому состоянию был проведен социально-педагогический опрос среди студентов 1-4 курсов Российского государственного социального университета (РГСУ, г. Москва). В опросе приняло участие 244 студента различных специальностей, из которых - 62 юноши и 182 девушки. По результатам опроса удалось выявить факторы, затрудняющие сдачу контрольных нормативов и тестов по физической подготовленности:

- 54% студентов обучаются в вузе и работают, поэтому не могут уделять должное время своей физической форме;
- 43% студентам не нравятся занятия, где не учитываются их интересы;

- 27% не могут серьезно заниматься физической культурой, так как учатся одновременно в другом вузе;
- 24% имеют отклонения в состоянии здоровья (инвалидность или специальную медицинскую группу);
- 36% респондентов считают, что повышение заинтересованности студентов в занятиях физической культурой возможно в спортивных секциях;
- 8% настаивают на разрешении посещения занятий в спортивных клубах, с предоставлением справки о посещении этих клубов;
- 36% считают, что помощь студентам обратить внимание на свое плохое физическое состояние можно с помощью новейших технологий;
- 20% обращают внимание на отношение преподавателя к своему предмету, умение заинтересовать студентов.

Согласно результатам исследования, под влиянием регулярных занятий физической культурой два раза в неделю в течение двух лет обучения у студентов наблюдалось улучшение спортивных результатов.

В работе группы авторов «Влияние учебных занятий по физкультуре на выполнение студентами контрольных нормативов» был сделан следующий вывод: систематические занятия физкультурой повышают исходно низкий уровень физического развития студентов (в первую очередь это касается девушек) и увеличивают их резервные возможности, в основе чего лежат эффекты долговременной адаптации организма к физическим нагрузкам. Основное содержание наблюдаемых адаптационных изменений заключается в том, что под влиянием динамических мышечных нагрузок увеличивается максимальное потребление кислорода и повышается аэробная мощность организма [3], что позволяет студентам более успешно выполнять спортивные нормативы, а соответственно поддерживать свой организм в такой физической форме, при которой они могут успешно осваивать учебный процесс.

Каким специалистом станет сегодняшний студент, зависит не только от того, как он учится, но и от окружающей среды. Образ жизни – это его социальное лицо. Любые высоконравственные принципы и самые современные знания останутся мертвым грузом, если они не реализуются в образе жизни человека. Целью оздоровительной системы физических упражнений является поддержание хорошей физической формы, работоспособности, уменьшение риска нарушения здоровья и создание основы для физического здоровья.

Литература

1. Ануфриева Л.С., Балычева Л.С., Сягина С.Н. Теоретические и практические проблемы формирования системы оздоровления учащейся молодёжи средствами физической культуры, спорта и туризма // Сборник «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы X Международной научно-практической конференции». 2016. С. 54-56.

2. Алифинов А.И. Причины небрежного отношения студентов к своему физическому состоянию. // Сборник «Наука, образование, общество: актуальные

вопросы и перспективы развития Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 3 частях». 2015. С. 81-84.

3. Кротова И.Г., Ведясова О.А., Комарова М.В., Гурова Н.В., Головина Л.Г., Беляева О.В. Влияние учебных занятий по физкультуре на выполнение студентами контрольных нормативов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 71-73.

4. Давыдов А.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Мусина С.В. Самоконтроль физического состояния студентов во время самостоятельных занятий по физкультуре. // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 492-493.

УДК 37.017.7

**ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
POSSIBILITIES OF APPLICATION OF INFORMATION TECHNOLOGIES
IN TEACHING PHYSICAL CULTURE**

*Блохин Виктор Николаевич, старший преподаватель,
Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,*

г. Горки, Беларусь

Blokhin Viktor Nikolaevich, Senior Lecturer,

Belarusian State Agricultural Academy,

Gorki, Belarus

vik-1987@bk.ru

Аннотация. Статья рассматривает возможности использования информационных технологий в преподавании физической культуры в вузе. Дистанционные методы дают возможность получать консультации преподавателя (тренера) в любое удобное время, не требуется физическое присутствие в учебном заведении. Дистанционные технологии расширяют возможности эффективного занятия физической культурой для молодежи с особенностями физического развития.

Abstract. The article considers the possibility of using information technology in the teaching of physical culture in high school. Distance methods provide an opportunity to receive advice from a teacher (trainer) at any convenient time; no physical presence is required in an educational institution. Remote technologies expand the possibilities of effective physical training for young people with particular physical development.

Ключевые слова: информатизация, дистанционные технологии, физическая культура, возможности.

Index terms: informatization, distance technologies, physical culture, opportunities.

Во второй половине XX века происходят быстрые изменения социально-экономической и социокультурной сферы, что приобретает глобальный