

Определение ростового индекса показало, что всем девушкам и 75% юношей необходима коррекция массы тела.

Данные весо-ростового показателя также подтверждают необходимость коррекции массы тела у 80% студенток и 67,7% студентов.

Показатели жизненного индекса у 71,5% юношей и 80% девушек, свидетельствуют, в основном, о недостаточной у них жизненной емкости легких.

Силовой индекс у 66,7% юношей и 60% девушек ниже среднего уровня.

При оценке индекса пропорциональности между ростом и шириной плеч выявлена необходимость коррекционной работы с 90% юношей.

Грудная клетка развита слабо у всех студенток и 80% студентов, о чем свидетельствуют данные индекса пропорциональности развития грудной клетки.

Коэффициент пропорциональности ниже условной нормы у 80% девушек и 66,7% юношей.

Представленные результаты свидетельствуют о низком уровне физического развития студентов, временно освобожденных от практических занятий по физическому воспитанию и необходимости коррекционно-развивающей направленности учебного процесса по физическому воспитанию данной категории студентов с дифференцированным и индивидуально – ориентированным выбором средств и методов оздоровительной физической культуры.

Проблемы укрепления здоровья современного специалиста средствами профильного физкультурного образования на личностно-мотивационной здоровьесберегающей основе

Л.В. Норик, А.Н. Коношлева

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М. Бербекова,
г. Нальчик

В современном технократическом, социализированном, информационном обществе на первое место выдвигается человеческий фактор. Такое общество требует от индивидуума не только высокой квалификации, образовательного и культурного уровня, но и крепкого здоровья, хорошей психофизической подготовленности.

Однако в эволюционном плане организм человека не может так быстро адаптироваться к условиям воздействия внешней среды. Результатом такого

несоответствия стали показатели здоровья нашего населения. Сегодня одними средствами физической культуры нельзя воспитать полноценного здорового человека. Здоровье это понятие, которое включает в себя целую систему различных факторов воздействующих на организм индивидуума.

Но все же основным компонентом укрепления и повышения здоровья в нынешней общественно – экономической формации является научно – обоснованная целенаправленная система физического воспитания человека.

В современной концепции развития физической культуры перед нашим обществом ставятся глобальные задачи повышения уровня здоровья наших граждан. Особое место в этом контексте отводится поиску гуманистических, адаптивных и других новых форм и методов, способствующих индивидуализации физической культуры личности.

В условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества особую значимость приобретает фактор конкурентоспособного специалиста, сопровождающийся повышением требований к его физической подготовленности, высокому профессионализму, что связано с большим напряжением умственных, физических и психических сил личности (М.А.Петраков, 2000).

Как требует Государственный образовательный стандарт профильная физическая культура в ВУЗе должна содействовать качественной подготовке студентов к самостоятельному и творческому выполнению основных профессиональных функций в реальных условиях производственной действительности, формированию профессионально-значимых качеств и психологических свойств личности будущего специалиста. Одним из ведущих факторов профессиональной направленности физической культуры является формирование у студентов ее мотивации. От степени мотивации зависит воспитание идеалов и ценностей избранной профессиональной деятельности.

Успешная реализация побудительных мотивов и целей, которые должны быть лично ориентированными вызывают у занимающихся вдохновение, желание продолжить занятия по собственной инициативе, т.е. внутреннюю мотивацию и интерес (А.Б.Орлов, 1990).

Да, безусловно, общая мотивационная основа должна быть, но значительное место в этом контексте должна занимать мотивация, выстроенная на основе приоритетности выбранной студентами будущей профессии. Всякая деятельность, в том числе и оздоровительная, должна быть мотивированна. Это достигается оценкой жизненных приоритетов и степенью их удовлетворения.

Здоровье, к сожалению, пока что является общественной ценностью. Ценность становится личной, в том случае, если она отвечает потребностям и мотивам личности. А отсюда главной задачей физкультурного образования студентов является формирование потребности к занятиям, направленной на реализацию их интересов и ценностных ориентиров.

По нашему мнению, должна быть создана система приоритетных ориентиров, способных сформировать у студентов мотивацию, направленную на здоровьесбережение и здоровьесбережение, достижение профильной подготовленности и удовлетворение личностных потребностей. Потребности необходимо формировать, и главным формирующим фактором должно выступать воспитание, в том числе и физкультурное. С этой целью необходимо вооружить личность студента средствами и способами удовлетворения тех потребностей в физкультурной деятельности, которые представляют для него наиболее высокую ценность. А наиболее высокой ценностью в конечной инстанции должно стать здоровье человека. Однако, пока не будет социального заказа на здорового, физически культурного, высокообразованного человека, который будет нести личную ответственность за состояние своего здоровья, мы не добьемся значительных сдвигов на пути оздоровления нации в частности и средствами физической культуры.

Пути решения данной проблемы на наш взгляд могут быть следующие:

- 1). проектировать программы физкультурного образования с учетом выбранного профиля;
- 2). предусмотреть кадровое и ресурсное обеспечение;
- 3). создать систему формирования мотивационных и потребностных приоритетов избранной профессии;
- 4). создать условия для успешного самообразования, самовоспитания и самоконтроля;
- 5). представить свободу выбора видов спортивной деятельности или систему физических упражнений, путей, средств и методов их реализации;
- 6). пропагандировать ЗОЖ и выработать у студенческой молодежи нетерпимость к отрицательным проявлениям, факторам, наносящим ущерб их здоровью;
- 7). совершенствовать систему мониторинга состояния здоровья и физического развития студента;
- 8). осуществлять ранжирование студентов по уровню здоровья и подготовленности и распределение их по группам;
- 9). осуществлять принцип индивидуализации процесса обучения по физическому воспитанию на основе выявленного уровня здоровья и адаптации;
- 10). ввести индекс здоровья и технологическую карту студента;
- 11). создать систему поощрения за участие в спортивно-массовых и физкультурных мероприятиях, за самостоятельную физкультурную

деятельность, за организованную целенаправленную физкультурную деятельность.

Отношение к вредным привычкам студентов Института физической культуры СГПУ

В.П. Посохов, Т.И. Стасишкис, Е.Г. Шарипов
Самарский государственный педагогический университет,
г. Самара

В уставе ВОЗ здоровье определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Одним из ведущих условий, способствующих достижению такого «состояния здоровья», является образ жизни.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Он обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность и творческое долголетие, позволяет в значительной мере раскрыть наиболее ценные качества личности.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что многие исследователи относят к здоровому образу жизни отказ от вредных привычек (А.П.Лаптев, 1986, С.В.Попов, 1997, В.Ю.Салов, 2001 и др.). В основном к вредным привычкам относят курение табака, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

В энциклопедическом словаре (1980) привычка трактуется как «сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности. Привычки могут складываться стихийно, быть продуктом направленного воспитания, перерастать в устойчивые черты характера».

Особенности поведения человека, выражающиеся в его характере или образе действий, формируются под влиянием, как минимум, двух причин: наследственности и условий жизни. Важным обстоятельством формирования привычек представляется целенаправленное воспитание, которое тесно связано с образованием. От того, какие знания в детстве, подростковом возрасте получил человек, формируется его культура. Таким образом, вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом, есть отражение влияния наследственности, воспитания, образования и культуры человека.

Утверждение здорового образа жизни должно охватывать все сферы деятельности людей (производственную, учебную, семейно-бытовую,