

- члены сборных команд по видам спорта, регулярно тренирующиеся в спортивных секциях и выступающие на межвузовских соревнованиях различного уровня (при наличии ходатайства тренера-преподавателя спортивной секции об освобождении студента от практических занятий физической культуре, прохождения медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету).

- спортсмены, регулярно тренирующиеся и выступающие на соревнованиях республиканского и выше уровней (при наличии ходатайства спортивной организации об освобождении студента от практических занятий по ФК, прохождении медосмотра, сдачи всех контрольных нормативов ведущему преподавателю по предмету).

Таким образом, занимаясь данным исследованием, мы пришли к выводу, что самостоятельное посещение занятий по дисциплине «физическая культура» поможет студентам поддерживать работоспособность учёбы, здоровья и лучше распоряжаться личным временем.

Список литературы

1. Башкин В.М. Оптимизация управления тренировочного процесса на основе изменения функционального состояния: монография. СПбГУ. 2011. 192 с.
2. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Электронный учебник для студентов вузов. СПбГТУ. 2001. 366 с.

Нежина Я.П., Стяжкин О.А.

Челябинский государственный университет,
г. Челябинск

Отношение современных студентов к здоровому образу жизни

Внимание к образу жизни студентов связано с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Здоровье современного человека

почти на 58% зависит от образа жизни, который он ведет [1]. Следовательно, генеральной линией сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является здоровый образ жизни. К большому сожалению культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди молодого поколения россиян. Повседневная учебная работа, зачеты и экзаменационные сессии (2 раза в год), учебные практики – все это требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности.

Большинство студентов нарушают режим дня. Начиная заниматься самоподготовкой преимущественно в поздние часы (в 22-24 часа), сокращают время, отведенное на сон. Лишь небольшая часть, около 27% всех студентов, тратит на полноценный ночной сон 7-8 часов. Кроме того, отмечается полное пренебрежение к режиму питания и к двигательной активности. Так же физкультурно-спортивная деятельность не является для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма. Основными компонентами ЗОЖ студентов являются оптимальная двигательная активность, занятия физической культурой и спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, личная и психогигиена, эффективная организация труда и отдыха.

Мы проанализировали опрос студентов, представленный на интернет-сайте Chromosomos Blog, с целью выяснить их мнение о наиболее действенных методах, эффективно способствующих укреплению здоровья и влияющих на успешность их жизнедеятельности. Результаты изучения опроса показали следующее:

1. Студенты не имеют достаточных теоретических знаний о ЗОЖ и недооценивают необходимость их использовать, что свидетельствует о низкой образованности студентов в области физической культуры.

2. Установлена явная недооценка пользы двигательной активности, что по большому счету определяет пассивное, а иногда и негативное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями, что существенно ослабляет здоровье и будущий их трудовой потенциал.

3. В организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов необходимо соблюдать основной методологический принцип педагогики – единство процессов обучения, образования и воспитания.

4. Представленные на сайте результаты исследования убедительно показывают улучшения в состоянии здоровья студентов с оптимальным режимом двигательной активности в сравнении со студентами, ведущими малоподвижный образ жизни.

На наш взгляд, один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья. Осознанное и целенаправленное выполнение физических упражнений для укрепления здоровья в процессе обучения в вузе предполагает дисциплина «Физическая культура». Однако согласно учебному плану студенты организованно могут заниматься физической культурой только два раза в неделю, что по скромным расчетам повышает двигательную активность всего на 14–18%. Для реализации здоровьесберегающей функции физкультурно-спортивной деятельности необходимо, чтобы студент минимум 40–50 минут каждый день занимался физическими упражнениями в спортивных залах, применяя специально разработанные комплексы. Для этого необходимо использовать и самостоятельные формы занятий физической культурой, и занятия в спортивных секциях.

Физические упражнения оказывают положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Комплексы

упражнений должны составляться с учетом уровня двигательной подготовленности студентов, их уровня здоровья и наличия хронических заболеваний. При выполнении физических упражнений активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность, повышается тренированность организма.

К сожалению, многие студенты высших учебных заведений не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение организма; другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета; третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от профессионально-образовательных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей. Нездоровый образ жизни в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Сегодня сохранение здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы. В профессиональной подготовке студентов вузов учебный курс по физическому воспитанию при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем: обеспечить будущих специалистов системой взглядов на здоровый образ жизни, определить собственную позицию к физической культуре и спорту.

Список литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
2. Основы здорового образа жизни. – Екатеринбург: Изд-во УТТУ, 1999. – 410 с.
3. Фомин Н.А. Психофизиология здоровья. – Челябинск, 1998. – 392с.