

В заключение остается добавить, что семья – главная ячейка общества, и чем больше таких здоровых и полноценных ячеек, тем здоровее само общество. Для женской половины человечества физическая культура – фундамент как собственной красоты и здоровья, так и здоровья будущих поколений. Занятия физической культурой до, во время и после беременности – залог полноценно развитого ребенка и общего как физического, так и психологического здоровья семьи.

Список литературы

1. Интернет источник: Физическая культура в жизни женщины как будущей матери. <http://knowledge.allbest.ru>. (дата обращения: 11.03.2016).

Яценюк И.Ф., Ефименко Э.И.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск

Здоровье студентов и физическая культура в вузе

В современном мире у Министерства здравоохранения и Министерства образования появилась очень важная задача – поиск путей сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. Особенно данная проблема актуальна в больших городах, расположенных в экологически неблагоприятных регионах страны, к которым относится город Екатеринбург. Для нашего факультета электроэнергетики и информатики проблема сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи стоит наиболее остро, так как большинство студентов проводят время за компьютером, что оказывает неблагоприятное воздействие на организм.

Перед работниками средних и высших учебных заведений встала задача пересмотра старых социальных и педагогических технологий по укреплению здоровья студентов. Наступило время, когда необходимо искать и формировать новые подходы, согласно современным характеристикам здоровья студентов и экологии.

В формировании личности будущего бакалавра информационной безопасности приоритетное место отводится выработке у студентов с первых дней обучения в вузе осознанного стремления к физическому самовоспитанию и самосовершенствованию. При этом под физическим самовоспитанием понимается сложный и многогранный процесс целенаправленной, сознательной, самостоятельной и планомерной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности, здорового стиля деятельности. На данный подход в работе натолкнули многолетние наблюдения за состоянием здоровья и физического развития студентов, как первых, так и последующих курсов. У подавляющего большинства учащихся до вузовский период жизни недостаточно выработаны установка и ценностные ориентации на самосовершенствование, которые неадекватно безразлично относятся к тому факту, что живут в экологически агрессивной среде, ведут нездоровый образ жизни.

Проведенные анализы результатов ежегодных контрольных соревнований первокурсников Шадринского государственного педагогического университета (бег 100 и 2000 м, прыжки с места в длину, силовая гимнастика), а также анкетирование позволили нам определить не только уровень физической подготовленности студентов, но и уровень сформированности у них потребностно-мотивационной сферы к занятиям по физическому воспитанию, причины негативного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Выяснилось, что всего лишь 9-10% студентов, поступивших на первый курс факультета электроэнергетики и информатики, регулярно занимаются физическим самовоспитанием, 30,5% студентов изредка используют физические упражнения в личной жизни, 60,5% не занимаются самостоятельно физическими упражнениями или спортом, посещая лишь уроки физкультуры.

Из года в год при комплектовании учебных групп для занятий физическим воспитанием в среднем 20% студентов оказываются в специальной медицинской группе. Причем с каждым годом растет число студентов первого курса с ослабленным здоровьем. За период регулярных наблюдений количество

таких студентов составляет примерно 25-30%. Как показало анкетирование, у многих студентов вообще нет желания заниматься физкультурой и спортом, более того, еще со школы они имеют стойкое негативное отношение к физическому воспитанию как к предмету.

В связи с этим кафедра физического воспитания поставила цель изучить причины такого отношения к физическому самовоспитанию, неуважения к урокам физкультуры, выявить причины высокого процента заболеваемости и отклонений в физическом развитии студентов. А затем, на базе полученных данных пересмотреть планирование и технологию проведения учебных занятий, разработать и внедрить в практику педагогические условия, обеспечивающие укрепление здоровья учащейся молодежи.

На кафедре физического воспитания силами преподавателей и студентов проводятся комплексные исследования в определенных направлениях: уровень физического развития и состояния здоровья студентов, физическая подготовленность, учебная и физическая работоспособность студентов основных и специальных медицинских групп.

Кафедра физического воспитания поставила перед собой цель изучить физическое развитие студентов первых курсов, установить зависимость показателей физического развития и состояния здоровья от местожительства (ведь большое количество студентов прибывают из других городов, чтобы продолжить дальнейшее обучение), занятий физической культурой и спортом.

Как выяснилось, большинство студентов первого курса имеют проблемы со здоровьем. Приведем самые распространенные из них:

- искривление осанки;
- проблема со зрением;
- проблема с органами дыхания;
- проблема с органами пищеварения.

Таким образом, проведенные исследования показали, что в школах необходимо наряду с другими мерами незамедлительно внести изменения в технологию проведения уроков физкультуры. В частности разработать и

внедрить комплексы упражнений для всех возрастных уровней по профилактике и коррекции осанки; отказаться от старых уроков физкультуры и незамедлительно ввести коррекционную физкультуру во всех учебных заведениях, в том числе в вузах.

Подобное комплексное исследование, по моему мнению, необходимо проводить во всех учебных заведениях. Оно показало бы состояние физического воспитания; был бы установлен уровень физической культуры детей, соответственно – уровень результативности работы учителей физкультуры.

Те негативные последствия в физическом развитии, которые явились результатом бездействия и безразличия учителей и родителей, а также низкого уровня физической культуры детей, в школе по силам исправить и предупредить только физкультуре – физкультуре коррекционной. Самое лучшее время для улучшения здоровья подростков, посредством использования коррекционной физкультуры, лучше всего в детско-подростковом периоде.

В лекциях, на семинарских и практических занятиях, выступлениях на научно-теоретических конференциях студентов и преподавателей подробно освещаются материалы, полученные в ходе проводимых исследований. Данные мероприятия проводятся для того чтобы побудить студентов к самовоспитанию через осознание противоречия между тем, «какие они есть» и «какими они должны быть», между целями, интересами и уровнем развития необходимых для их осуществления личностных сил.