

2. Водяницкая О.М. Организация здоровьесберегающей в школах Москвы // Физическая культура в школе. - 2004. - № 7. с. 7.

*Иркина А.А., Сапегина Т.А.*

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

*Аннотация.* Одной из основных задач образования является поиск путей сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. Особенно данная проблема актуальна в больших городах. Перед работниками средних и высших учебных заведений встает задача пересмотра старых социальных и педагогических технологий по укреплению здоровья студентов, необходимо искать и формировать новые подходы, согласно современным характеристикам здоровья студентов и экологии.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье

*Erikina A. A., Sapagina T. A.*

Russian state vocational pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

## **THE HEALTH OF STUDENTS AND THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN HIGH SCHOOL**

*Abstract.* One of the main tasks of education is to find ways of preserving and strengthening the health of students. That problem is particularly relevant in big cities. To the employees of secondary and higher education institutions faced with the task of revising the old social and pedagogical technologies for strengthening of students' health, it is necessary to search and develop new approaches according to the characteristics of students' health and the environment.

*Keywords:* physical education, health

В формировании личности будущего бакалавра 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 [1]. На данный подход в работе натолкнули многолетние наблюде-

ния за состоянием здоровья и физического развития студентов, как первых, так и последующих курсов.

Проведенные анализы результатов ежегодных контрольных соревнований первокурсников РГППУ (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, 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.

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. В связи с этим кафедра физического воспитания поставила цель изучить причины такого отношения к физическому воспитанию, 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. Как выяснилось, большинство студентов первого курса имеют проблемы со здоровьем. Самыми распространенными из них являются: 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.

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.

#### ***Библиографический список***

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов профессионально-педагогического вуза: учеб.-метод. пособие / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Екатеринбург, 2013. 103 с.

***Ирхин В.Н., Токарев Е.Г.***

Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет  
г. Белгород, Россия

## **УПРАВЛЯЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИТНЕС-КЛУБОМ НА ОСНОВЕ МОТИВАЦИОННОГО ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОГО УПРАВЛЕНИЯ**

*Аннотация.* Сегодня, когда ритм жизни постоянно ускоряется, у человека возникает естественная потребность привести свое физическое и душевное состояние в гармонию. Физкультура и движение - незаменимый фактор здорового образа жизни. Наука доказала невозможность существования долголетия и здоровья без активного образа жизни. Сегодня в мире, где правят техника и высокие технологии, нам не хватает элементарного - движения. Именно фитнес-клуб может помочь в решении этих проблем.

*Ключевые слова:* фитнес-клуб, мотивационное программно-целевое управление, система управления, мотивационная программа.