

себя лучше, несмотря на возраст. Спорт очень помогает нам жить. Совершенно не важно, где вы уделяете ему свое время, в спортзале или дома.

Физические нагрузки для организма важны, мы знаем об этом с детства. Главное – желание, не сложно уделять 30 минут в день и всегда чувствовать себя бодро и быть в хорошем настроении.

Список литературы

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1993.
2. Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. М.: Знание, 1987.
3. Козлов А.В. Техника спортивных способов плавания. Санкт-Петербург, 1998.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

Андреев С.А.

Уральский государственный юридический университет, г. Екатеринбург,
Россия

В настоящее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью государства и общества по поводу здоровья специалистов выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности выпускников ВУЗов и молодых специалистов.

Приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни – важное слагаемое в формировании личности студента. Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. В этом процессе наиболее важным компонентом является приобщение к физической культуре, поскольку именно физическая культура вносит упорядоченность определенного режима: питания, сна, ежедневной утренней зарядки, закаливающих процедур и других факторов здорового образа жизни

Одним из обязательных факторов образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок. Причем можно сделать вывод, что практические учебные занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых значительное место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительными системами. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

В УрГЮУ, как и еще в двух юридических вузах страны (Московский государственный юридический университет и Саратовская государственная правовая академия), приказом Министерства образования №464 от 4 мая 2010г. был утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 030 900 юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»), в котором не предусмотрена физическая культура, как обязательная дисциплина, а есть пункт №7.10, в котором обозначено, что «вуз обязан на протяжении всего срока обучения обеспечить студента занятиями физической культурой самостоятельно и под руководством преподавателя во внеучебное время на спортивных сооружениях, отвечающих современным требованиям».

Нами был проведен педагогический анализ (методом анкетирования) по результатам которого выяснилось, что 89% студентов первого курса желают заниматься популярными видами спорта под руководством преподавателей и на спортивных сооружениях, отвечающих современным требованиям. Но в условиях недостаточной материально-спортивной базы УрГЮУ только 12% студентов занимаются урочной формой организации в сформированных группах. Остальные студенты по результатам анкетирования занимаются самостоятельно в тренажерных залах.

Самостоятельные занятия – одна из форм спортивной подготовки, такая подготовка позволяет значительно сократить временные затраты на организованные тренировочные занятия и проводить их в наиболее удобное время. С тех пор, как появился интернет каждый студент сам себе тренер. И если студенту вуз не предоставляет современных спортивных сооружений и занятий популярными видами спорта, студент выбирает систему самостоятельных занятий.

Эту систему должны поддерживать кафедра физического воспитания и спортивно-оздоровительный отдел УВР, которые должны систематизировать данный процесс и всячески поддерживать эту форму занятий, организуя систему учета таких студентов, стараясь всячески стимулировать их вопреки Госстандарту Минобразования, который фактически исключил из жизни студентов один из факторов здорового образа жизни.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗАЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Арсентьев Д., Гурьев С.В.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Наша методика отличается от традиционной тем, что решает проблемы физического воспитания, снижения заболеваемости, воспитания потребности в здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста, используя наряду с традиционными методами физического воспитания современные информационные технологии.

Ключевые слова: дети, здоровый образ жизни, комплексный подход.

Несмотря на большой опыт, накопленный наукой и практикой, методик нетрадиционного физического воспитания, имеющих научное психолого-педагогическое и медицинское обоснование, крайне мало.