

Регулярная физическая и интеллектуальная нагрузка позволит всем членам молодой семьи развить силу, выносливость, укрепить здоровье и предупредить неблагоприятные изменения в самочувствии, спасти от гиподинамии – малоподвижного образа жизни и его последствий.

Вследствие рационального питания супруги обеспечат себя энергией и полезными веществами, поддерживающими жизнедеятельность организма.

Одним из эффективных способов укрепления здоровья является закаливание, способствующее укреплению иммунитета и общего здоровья. Закаленный человек становится выносливее, сдержаннее, уравновешеннее, у него отмечается повышение работоспособности и улучшение настроения.

Таким образом, немаловажное значение молодой семьи должно отводиться формированию здорового образа жизни всех ее членов. Конструирование правильного отношения супругов к собственному здоровью, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, противостояние формированию негативных, разрушающих здоровье моделей поведения поможет развить потенциал здоровья и обеспечить воспроизводство физически здорового и психически полноценного потомства.

Список литературы

1. Анафьянова Т.В. К вопросу о стратегии развития потенциала здоровья молодых семей/ Т. В. Анафьянова // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – №5. С. 13-15.
2. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека / А. М. Маратова // Наука и современность. – 2013. – №22. С. 16-20.

Чекан Е.А., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург

Инновации в физическом воспитании для его популяризации у студентов

На современном этапе развития общества значительные преобразования происходят в системе образования. В настоящее время учащиеся высших

учебных заведений в некоторой степени не удовлетворены их учебными программами по физической культуре. Это легко заметить по общему уровню физической подготовленности и здоровья студентов.

Известный теоретик Л.П. Матвеев сформулировал основные причины неудовлетворительного состояния системы физического воспитания так:

- снижение интереса к занятиям физическими упражнениями в традиционных формах, мало учитывающими мотивы, потребности и ценностные ориентации самих учащихся в преобразовании собственной физической природы;
- недостаточная готовность перейти к организации самостоятельных занятий физической деятельностью, вследствие отсутствия соответствующих знаний, умений, навыков, условий и возможностей.

Как же можно поправить такое плачевное положение вещей? Как можно сделать занятия физической культурой более удовлетворяющими для студентов и одновременно более результативными в плане поднятия физического развития учащихся и их здоровья?

Во-первых, во-вторых, и в-третьих стоит задуматься над модернизацией системы физического воспитания и введением в учебные программы некоторых инноваций. Инновация – это новшество, обеспечивающее качественный рост эффективности в той или иной сфере. Под инновациями в обучении обычно понимаются новшества в методике преподавания и в способах организации занятий. Это касается как теоретических, так и практических аспектов преподавания. Благодаря некоторым нововведениям в будущем можно будет получить более высокие показатели здоровья у подрастающего поколения.

Инновации в системе преподавания должны содержать в себе разносторонний спектр направлений физической активности для студентов разного пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Кроме этого новшества призваны повысить заинтересованность студентов в занятии физической культурой.

Всем известно, что студенты не желают заниматься базовыми видами спорта (бегом на лыжах или легкой атлетикой). Больше всего им конечно

интересны спортивные игры и аэробика. Поэтому учащиеся не удовлетворены проведением занятий по физической культуре, ведь большую часть занятий занимают базовые виды спорта.

Согласно данным полученным от населения путем проведения федерального статистического наблюдения Федеральной службой государственной статистики (Росстат) состояние здоровья лицами в возрасте от 15 до 17 лет и от 20 до 24 лет было отмечено: достаточное количество молодых людей не отмечают уровень своего здоровья, как «очень хороший» (около 12 процентов) или «хороший» (около 67 процентов), при этом «удовлетворительное» состояние своего здоровья отмечают около 20 процентов. По населенным пунктам опрос показал, что в городских населенных пунктах «очень хорошее» (около 5 процентов), «хорошее» (около 40 процентов) и «удовлетворительное» (около 42 процентов) [2, с. 53]. Отсюда можно сделать вывод, что большинство студентов просто не могут заниматься базовыми видами спорта в том объеме, в котором им предлагают на занятиях физической культурой, в соответствии с вышесказанным уменьшается к ним интерес.

Именно поэтому сейчас все чаще и чаще предлагается ориентирование физического воспитания на фитнес. Фитнес – в более широком смысле – это общая физическая подготовленность организма человека. В узком же, и более закрепленном среди людей смысле, – это оздоровительная методика. У фитнеса существует много различных направлений, некоторые из которых как раз могли бы войти в состав модернизированной системы физического воспитания и основательно там закрепиться. Аэробика и футбол (занятия с гимнастическими мячами) являются как раз такими примерами, ведь комплексы упражнений в них довольно простые для выполнения и способствуют весьма значительному укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также развитию мышц тела и координации движений.

В последние года предлагается ввести в практику занятий физической культурой применение интерактивных методов обучения. Их можно осуществить по средствам игровых форм физической деятельности и

различных спортивных игр. Одной из базисных категорий интерактивного обучения является взаимодействие среди учащихся, которого легко можно добиться, вовлекая их в игру.

Например, есть достоверные данные, что, внедрив в практику физического воспитания настольный теннис, показало значительный рост интереса к занятиям у студентов [3, с. 241].

Конечно же, необходимо уделять внимание и эстетической направленности физического воспитания и поместить в разумы молодежи идею культуру движения личности. Этого можно добиться путем внедрения в практику физического воспитания эстетически ориентированных методик, например, методики танцевально-игровых упражнений. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека. Необходимо воспитывать в учащихся эстетические потребности, стремление к прекрасному, чтобы они осознавали необходимость самосовершенствования в физическом плане.

В настоящее время существует много различных методов и методик для укрепления здоровья, и повышения уровня физической подготовленности, которые могут заинтересовать учащихся. Внедрение их в систему физического воспитания и возможность студентов выбирать среди них будет верным шагом по направлению к организации образовательного процесса на принципах личностно-ориентированной педагогики.

Физическое воспитание на сегодняшний момент продолжает находиться в шатком состоянии из-за многочисленных содержательных интерпретаций даже базовых терминов и нежелания модернизации прежней системы, ориентированной на базовые виды спорта. Исследователями в этой области была проведена немалая работа по выявлению проблемных зон преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях, и были разработаны инновационные подходы для улучшения его качества. Несмотря на это, осталось немало проблем, которые все еще необходимо решить.

Список литературы

1. Трофимишин П.И., Ковалев В.И., Бойко И.А. Повышение мотивации у студентов к занятиям физической культурой с помощью разнообразных видов игры в теннис [Текст] / П. И. Трофимишин, В. И. Ковалев, И. А. Бойко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. – С. 239-241.

2. Хохлова О.А., Алешина Н.С. Инновационные формы и методы современного физического образования // Символ науки. – 2016. - № 2 – С. 214-216. URL: <http://os-russia.com/SBORNIKI/SN-16-2-1.pdf> (дата обращения: 12.10.2018).

3. Здоровоохранение в России. 2015: Стат.сб./ Росстат. – М., 2015. – С. 53.

Черепанова Е.С., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблемы здоровьесбережения школьников в области физической культуры

В современном мире проблема здоровьесбережения школьников встает в достаточно остром виде. Объясняется это негативными показателями ухудшения физического состояния наших детей и подростков, их психической устойчивости, проблемы нравственного характера. Частой проблемой становятся стрессовые ситуации, большой объем учебной нагрузки. Так же влияние оказывает меняющиеся природно-климатические условия, меняются моральные ценности, потеря образцов здорового образа жизни. Все это очень сильно влияет на детскую психику, а так же и на организм.

Естественно, что ответственность за жизнь и здоровье школьников в немалой степени зависит не только от родителей, но и от образовательного учреждения. Перед поступлением в школу появляется задача: чтобы в детях появилось желание заботиться о своем здоровье, основано на их интересе в учёбе, выборе разных курсов и кружков, приемлемые индивидуальные