

## **Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов**

Физическая культура – совокупность ценностей и знаний, используемых обществом в целях развития физических и интеллектуальных способностей людей, формирования здорового образа жизни. Как часть общей культуры, физическая культура специализируется на гармоничном развитии всех природных сущностных сил и морального духа. Она является одной из главных составляющих полноценной жизнедеятельности человека. Занятия физической культурой способствуют формированию, развитию и закреплению жизненно важных навыков, привычек, организованности, коммуникативности и дисциплине.

С техническим прогрессом в общество пришли новые проблемы – из-за появления техники, облегчающей трудовую деятельность людей, двигательная активность человека, в сравнении с прошлым веком, очень резко снизилась, что может неблагоприятно сказаться на всех аспектах жизни. Из этого следует очевидный вывод – необходимо обучать общество заниматься физической культурой регулярно, поддерживать здоровый образ жизни, как в общеобразовательных учреждениях, так и самостоятельно.

Здоровый образ жизни определяется немалым количеством взаимосвязанных факторов - человек, который хочет вести здоровый образ жизни, должен придерживаться определенного режима дня, поддерживать минимально необходимый уровень физической активности, рационально распределять труд и отдых, составить рацион питания, который будет содержать все необходимые для здоровья тела вещества. Таким образом, несложно увидеть, что подготовить человека к полному и постоянному соблюдению здорового образа жизни, это тяжелый и сложноорганизованный

процесс, который требует использования индивидуального и многомерного подхода.

В высших учебных заведениях, на данный момент, одной из наиболее важных проблем физического воспитания является психолого-педагогическая проблема физической культуры и спорта. Не секрет, что занятий, ограниченных учебным планом по физическому воспитанию недостаточно, чтобы здоровье студентов поддерживалось на необходимом уровне. Физическое состояние учащегося будет поддерживаться в хорошей форме, только в том случае, если будет использоваться комплексное сочетание учебных и самостоятельных физических упражнений, если для каждого студента будут учитываться личные моральные и физические качества. Как известно, в студенческие годы личность человека терпит колоссальные преобразования. Идет физическое совершенствование, поиск смысла жизни, одобрения, профессионального роста, достижений. И в момент, когда грандиозные планы молодого, амбициозного студента могут разрушиться от столкновения с социальной реальностью, возрастными изменениями, независимостью, его нервная система окажется под большим давлением, что может негативно повлиять на дальнейшую деятельность студента. Чтобы исключить такого студента из группы риска, педагогу необходимо знать и учитывать личность и психологические особенности каждого ученика, что поможет вовремя скорректировать его поступки, навыки, знания. Умение поддержать ученика, оказать ему необходимую психологическую помощь сыграет немаловажную роль в совершенствовании знаний и умений студента, облегчит восприятие новой информации, что приведет к повышенному интересу изучения предмета.

Интерес изучения предмета у студентов также повышает тягу к достижениям, как к умственным, так и к физическим. На сегодняшний день есть три ключевых подхода к оценке физкультурно-оздоровительных достижений студентов, которые отражают концепцию современного образования:

1. *Личностно-ориентированный подход.* Этот подход ориентирован на оценку объективных возможностей организма каждого студента, что требует введения таких оценочных методов и технологий, которые учитывают все особенности физической формы учеников, и дают возможность получать достоверные и высокие результаты.

2. *Качественный подход.* Данный подход делает упор на формирование у студентов и педагогов теоретических знаний по своевременной коррекции и самокоррекции при помощи занятий физическими упражнениями.

3. *Физкультурно-оздоровительный подход.* Для максимального учета индивидуальных физических особенностей организма каждого студента необходима не только компетентность преподавателя, но и личные навыки ученика оценивать возможности своего организма, его сильные стороны и недостатки, на совершенствовании этого навыка и специализируется физкультурно-оздоровительный подход.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Физическая культура, как часть системы образования должна заложить основы приоритета оздоровительной направленности, формирования умственной и психологической подготовки к активной жизни и профессиональной деятельности на принципах индивидуального подхода, обеспечения и развития физического и нравственного здоровья, широкого использования разнообразных средств и форм физического совершенствования и непрерывности этого процесса. В целях достижения создания функционального физкультурно-оздоровительного воспитания, которое будет удовлетворять потребности нового технологического общества, теории и методики физического воспитания студентов создаются, развиваются и модернизируются, дополняя друг друга.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека.

#### *Список литературы*

1. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября 2013 г.) / под ред. И. Х. Вахитова, А.И. Зиятдиновой, А.А. Гайнуллина, И.Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 324с.

2. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

3. Ходырева Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 1991. – 367 с.

**Лоцманова А.К., Ханевская Г.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Проблемы эффективности здоровьесберегающих технологий в образовании и их применение**

Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Способность организма сопротивляться воздействием вредных факторов, определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений.

Одним из слагаемых успешного обучения является здоровье учащегося. Сохранение здоровья в учебном заведении зависит от организации учебного процесса. Цель здоровьесберегающей педагогики – обеспечить обучаемому высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом