

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В современной системе российского образования множество проблем. Одна из них – это проблема ориентации всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. В последние годы состояние здоровья подрастающего поколения России характеризуется наличием негативных тенденций, которые могут привести к критическому ухудшению здоровья нации. Эти факторы и обуславливают возрастание интереса к проблеме здоровья со стороны таких ученых как И.А. Аршавский, А.П. Лаптев, Ю.П. Лисицын, Л.Г. Татарникова и др. Возникшая ситуация является как следствием влияния неблагоприятных социально-экономических условий, так и итогом нерешенных педагогических и медико-профилактических проблем в области сохранения и укрепления здоровья.

К неблагоприятным условиям, отрицательно влияющим на здоровье учащейся молодежи, можно отнести гиподинамию, невыполнение ряда гигиенических требований, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна и отдыха, отсутствие элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни. В итоге совокупного действия названных негативных факторов, которые сопутствуют повседневной жизни учащейся молодежи, наблюдается катастрофическое ухудшение физического, психического и нравственного здоровья, что позволяет сделать вывод, согласно которому традиционный педагогический процесс нельзя считать здоровьесберегающим.

Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе процесса обучения, как это происходит с освоением таблицы умножения. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни нужно постоянно учиться, и от того как преподают, зависит качество обучения и воспитания. Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что одним из средств оздоровления человека является физическое воспитание, которое содержит неограниченные возможности для всестороннего развития человека. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Занятия физическими упражнениями и спортом активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечнососудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания. Оздоровительное и лечебное влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закалывающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, массажа.

Таким образом, регулярное применение физических упражнений и закалывающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение. Из сказанного следует, что рациональное использование средств физической культуры должно способствовать позитивному изменению показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей организма. В определенной степени в процессе таких занятий можно формировать личностные качества, и психофизическую готовность к профессиональной деятельности. Следовательно, мы можем констатировать

тот факт, что учебные занятия по физической культуре в вузе – это не только активный отдых, психологическая разгрузка, оздоровление, спортивная подготовка, как их иногда представляют, но и система приобретения жизненно необходимых качеств, умений, навыков.

Учебный процесс по физической культуре – это разностороннее образование и воспитание студенческой молодежи, которому свойственны не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, преобразующие, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на осознание своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности студента.

В отличие от многих дисциплин, физическая культура предоставляет студенту возможность сделать самостоятельный выбор для занятий внеурочной физкультурно-спортивной деятельностью. Данный выбор способствует формированию субъектных качеств, повышает мотивацию учения, социальную активность и ответственность, способствует улучшению психофизической подготовленности учащегося.

На занятиях по физической культуре создаются условия для реализации студентом себя как личности, закладывается основа для многоплановых видов деятельности и поведения, приобретаются различные умения и навыки. Используя на занятиях по физическому воспитанию разнообразные методы обучения, преподаватель комплексно решает задачи обучения, воспитания и развития личности студента.

Таким образом, в вузе физическая культура представляет собой неотъемлемую часть формирования общей и профессиональной культуры современного специалиста. Она является обязательной для всех специальностей и обеспечивает профилированную физическую подготовленность, выступает средством формирования и компонентом целостного развития личности, направленного на развитие духовных и физических сил и способностей, будущих специалистов в процессе профессиональной подготовки. Физическая культура в вузе готовит студентов к будущей профессиональной деятельности, воздействует на социальный фактор, определяющий работоспособность и здоровье человека. Высокий уровень сформированности профессионально значимых качеств и психофизическая готовность к качественному выполнению профессиональной деятельности создает фундамент для прогрессивного профессионального развития и стабильного социально-экономического положения на протяжении всей жизни. Все это определяет социальный компонент здоровья будущего специалиста.

Анисимова П.А., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СТИЛЬ НОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

В современных условиях высокой технической оснащенности и психофизической интенсивности труда одним из ведущих факторов развития общества становится фактор здоровья. Здоровье человека отражает одну из наиболее приоритетных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом человека на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности жизни. Оно является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия.

Несмотря на сложную экономическую ситуацию в России, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что