

адаптивной физической рекреации занимают занятия экстремальными видами физической активности. Такие занятия особенно популярны среди подростков и молодежи, они позволяют удовлетворить глубинную потребность в риске и поиске новых впечатлений.

Также не стоит упускать из вида теоретические занятия по АФК, где обучающиеся приобретают познания о нормальном функционировании организма, о видах и типах заболеваний и о мерах их предупреждения, способах преодоления и профилактики.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа /Автор составитель О. Э. Аксенова//Под общей редакцией С. П. Евсеева –СПб, СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.

2. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) //Теория и практика физической культуры, 1991. – № 7. – С. 37-41.

3. Гостев Р. Г. Основные направления развития физической культуры и спорта в вузах России в начале XXI века // Физическая культура молодежи в XXI веке: Материалы I науч. -практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. – С. 127–134.

4. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения его обществом и личностью //Теория и практика физической культуры, 1997. – № 6. – С. 10-15.

Гимгин Н.С.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Физическое воспитание в укреплении и сохранение здоровья студенческой молодежи

С самого начала своего появления человек всегда зависел от двух основных свойств своего организма: физических способностей тела и способности быстро принимать решения и адаптироваться. Работая на пределе

возможностей благодаря двум этим вещам, человек смог выжить и создать цивилизацию. С течением времени в деятельности человека всё больше преобладала умственная активность, а физическая уходила на второй план. Однако, различные исследования показывают, что здоровье мозга и его работа непосредственно зависит от здоровья всего организма в целом [1]. Так что же понимается под термином «здоровье» и почему на сегодняшний день проблема его сохранения становится всё острее?

Здоровье – нормальное психологическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [3]. Исходя из этого, рассуждая над проблемой сохранения и укрепления здоровья современных людей, а конкретнее студентов, мы должны рассматривать здоровье как комплексную проблему, состоящую из нескольких.

В 2020 году мир потрясла пандемия коронавирусной инфекции COVID-19. Все организации, в частности образовательные учреждения, старались переходить на удалённую работу. Рассматривая обучающихся вузов, проблема их здоровья встала очень остро. Студенты вынуждены большую часть своего времени проводить в положении сидя за компьютерами. Вследствие неправильной организации своего рабочего места, например, плохая освещённость или неудобный стул, и малой подвижности у обучающегося начинают развиваться искривление позвоночника, туннельный синдром конечностей рук, близорукость и многие другие проблемы, которые негативно влияют на физическое здоровье и мешают комфортной работе и жизни. Также из-за отсутствия двигательной нагрузки деградирует мышечная система.

Следующей проблемой обучающегося является неправильное питание. Современная молодежь всё чаще питается фастфудом в течение учебы или между дел, всё реже уделяя внимание правильной и горячей пище. У молодых людей всё меньше времени на готовку и употребление сбалансированной, разнообразной и полноценной пищи, богатой различными витаминами и

питательными веществами. Некоторые студенты, проживающие в общежитиях, не умеют следить за своим рационом, так как за них это делали родители до поступления в вуз. При отсутствии контроля за тем, что употребляет в пищу студент, могут развиваться различные болезни желудочно-кишечного тракта, авитаминоз, ухудшение общего состояния организма и т.д.

Еще одной проблемой, которая касается не только студентов, являются вредные привычки: курение табачных и содержащих никотин веществ, употребление алкогольных напитков, употребление наркотических веществ. Это самая часто обсуждаемая проблема в масштабах социальной жизни, которую может увидеть каждый. Злоупотребление данными вещами чревато самыми разными проблемами со здоровьем, а что самое главное, проблемами с психикой. Употребляя вещества, которые вызывают различную зависимость и привыкание, человек нередко может стать социально-опасным индивидуумом, что может вредить здоровью не только данного человека, но и окружающих его людей.

Причины отсутствия внимания у студентов за своим здоровьем могут быть разными. Рассмотрим высказывания тех, кто не занимается спортом, коих подавляющее большинство. Самыми популярными мнениями можно выделить такие:

– «мне нормально, у меня ничего не болит» – человек еще не столкнулся с какими-либо проблемами в своем организме, либо еще не заметил их;

– «а зачем?» – у человека отсутствует цель в сохранности своего здоровья, и он не осознает важность этого;

– «я живу ради удовольствия» – человек осознает, что его образ жизни негативно влияет на его организм, однако удовольствие он ставит главным;

– «мне некогда» – у человека в приоритете другая деятельность, к примеру работа, а также неверно составлен распорядок деятельности, в котором нет места для заботы о своём здоровье.

Резюмируя эти и другие высказывания, мы пришли к выводу, что в столь молодом возрасте, будучи на пике своей активности и взросления организма,

люди просто не ощущают дискомфорта, так как молодой организм спокойно справляется с различными проблемами (если не рассматривать проблемы средней и выше тяжести, хронические заболевания): быстро восстанавливается, регенерируется, быстро удаляет различные шлаки и токсины, а также имеет хороший метаболизм. Человек либо не осведомлен о накопительном эффекте различных заболеваний, либо осведомлен, но считает, что его это не коснется.

Отсутствие знаний о здоровом образе жизни и о позитивном влиянии физической активности не позволяет человеку продуктивно строить свое здоровье как главную составляющую всех аспектов его жизнедеятельности. Главным источником формирования осознанного отношения к своему здоровью на протяжении всей жизни, на наш взгляд, является своевременное и качественное физическое воспитание человека.

Цель исследования – изучить фактические проблемы и выявить роль физического воспитания современной молодежи для укрепления и сохранения здоровья.

Для анализа сложившейся ситуации определим причины, которые влияют на осознанное формирование здоровья студентов.

Первая заключается в том, что молодой человек в расцвете сил, живущий без проблем со здоровьем не считает, что именно ему нужна забота о здоровье, так как он не видит и не ощущает в этом нужды.

Второй проблемой, более глобальной для личности, являются его общество и социумы, в которых он находится, и связана больше с различными наркотическими веществами, вызывающими зависимость (этанол, никотин, каннабиноиды и др.).

Человеку свойственно желание подражать кому-либо и доминировать: в детстве это родители, глядя на которых, ребенок набирает жизненный опыт; в школе сверстники, на фоне которых хочется выделяться; а в студенчестве влияют различные факторы уже более комплексно во всевозможных вариациях. Также на подражание сильно влияет информационное поле, а в которое входят

всевозможные средства массовой информации, телеканалы, телепередачи, а в нынешнее время большую роль играют социальные сети и кинематограф.

Решение проблем в сложившейся ситуации нам видится в следующих положениях.

Первым и главным инструментом является правильное воспитание молодёжи. Начиная с детского сада и до самого института необходимо прививать всем поколениям не только важность и нужность следить за своим здоровьем, но также объяснять почему это выгодно для них. Если брать в расчет нашу страну, то трудно не заметить, что развиваются различные направления в спорте, в активном досуге, а последние годы хорошо продвигается и деятельность психологов, которая сильно важна для здорового психического состояния каждого человека.

Человек должен осознанно подходить к заботе о своём здоровье. Многие люди жалеют о том, что они не заботились в молодости о себе, в связи с чем их преследуют различные проблемы со здоровьем. Поэтому нужно работать именно над тем, чтобы молодежь относилась к спорту и физической культуре как к инвестиции в своё будущее, в котором нет проблем, мешающих спокойно работать и жить. Также в реалиях удалённой работы необходимо проводить различные мероприятия и беседы, направленные на увеличение двигательной работы и ознакомления базовых знаний биомеханики и анатомии студентов в рамках физической культуры. Также хорошим инструментом является поощрение студентов за различные спортивные достижения.

Следующим решением является контроль за оборотом различных легальных и нелегальных наркотических веществ, контроль за пропагандой в массовой культуре. В нынешнее время метод «черное и белое», когда показывают, что хорошо, а что плохо, уже не работает. Все знают, что курить сигареты и пить алкоголь плохо, но всё равно это делают, поэтому людям нужно ненавязчиво объяснять и показывать не только то, к чему приводит употребление вредных веществ, а то, к чему наоборот приводит здоровый образ жизни.

Также необходимо делать спортивный досуг более доступным для взрослых людей. Не все могут позволить себе платные абонементы в спортивные залы, тем более студенты, а в спортивные комплексы нередко затруднительно попасть. Человек устроен так, что чаще движется от простого к сложному, поэтому для него проще и доступнее купить алкоголь или табак, нежели самоорганизоваться и заниматься самостоятельно, либо преодолеть те трудности с доступом в спортзал.

Чаще про здоровье – это про спорт и не зря, ведь физические занятия способствуют улучшению обмена веществ, укреплению мышечного корсета, увеличению силы, эстетическому преобразованию. Спортсмен всегда более устойчив к различным испытаниям в повседневной жизни и подвержен меньшему риску травматизма, а также имеет более устойчивую психику [2].

Здоровье – это не про какое-то время, а про всю жизнь. Спорт и забота о своем организме должны идти рядом с человеком на протяжении всей жизни, поэтому задача каждого человека в обществе состоит в том, чтобы стараться поднимать общий уровень оздоровления населения, так как даже маленький ребенок, увидев спортсмена со снарядами, может заинтересоваться спортом. При продолжительной работе за компьютером нужно давать отдых глазам, делать разминку, хотя бы 10-15 минут. Физические упражнения хорошо увеличивают приток крови к мозгу, что наоборот сделает тебя продуктивным. Также хотя бы две-три часовые тренировки в неделю хорошо помогают отвлечься от рутинных и жизненных невзгод, что положительно влияет на психическое здоровье.

Обучаясь в вузе и сталкиваясь с некоторыми проблемами сохранности здоровья, которые только накапливаются, я могу сказать, что физическое воспитание молодежи в решении проблем сохранения и укрепления здоровья студентов будут актуальны всегда. Систематические занятия физическими упражнениями, рациональное питание и правильно составленный режим труда и отдыха помогут избежать непоправимых последствий в профессиональной деятельности и пагубного влияния на здоровье человека автоматизированного пространства бытовых и социальных условий.

Список литературы

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). М.: 2016. 256 с.
2. Мурахов И.В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. М.: Общество «Знание» Украины, 2018. 159 с.
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002. 132 с.

Головин Ю.Р., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Методы исследования результатов физического воспитания

Теория физического воспитания является синтетическим разделом науки о физической культуре, объединяющим в себе педагогическую, психологическую, физиологическую науки. Физическое воспитание определяют как органичную часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма человека. Для нашего исследования важно понятие метода. Определяя понятие метода, обратимся к научной литературе, «метод – это совокупность правил, приемов и лежащих в их основе идей, принципов, с помощью которых упорядочивается, делается целенаправленной познавательная деятельность человека» [2, с.34]; метод – это способ познания, изучения, исследования явлений природы и общественной жизни, способ достижения какой-либо цели, решения задачи [1]. Выделяют три группы метода познания: эмпирические методы, теоретико-эмпирические методы, теоретическое исследование. Для физической культуры классификация методов обособлена, наиболее четко описаны четыре: «организации и проведения исследований в опытных группах; сбора и анализа текущей информации; получения и анализа ретроспективной информации; математической обработки результатов исследования» [2, с.35]. Так можно подметить, что общие методы