

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

**Физическая культура как основополагающий фактор укрепления и
сохранения здоровья студентов**

Физическое развитие неразрывно связано со здоровьем человека. Здоровье является ведущим фактором, определяющим не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, результативность его будущей профессиональной деятельности.

В настоящее время сокращается число студентов, занимающихся спортом, и, как следствие, имеет место увеличение числа хронических заболеваний, выявленных среди студенческой молодежи. Здоровье молодежи есть государственная ценность: здоровый образ жизни молодого поколения – это крепкая, мужественная и красивая страна, хорошее здоровье студента – основа отличной учебы.

На сегодняшний день физическая культура уступает другим компонентам общей культуры человека. На наш взгляд, это связано с тем, что в данном случае нет государственной поддержки должного уровня, необходимой для создания благоприятных условий для развития физической культуры и спорта именно в сфере профессионального образования. Также снижение значимости физической культуры и спорта связано с использованием неактуальных программ, методов и форм проведения физкультуры, которые не вызывают интерес у студентов. Повышение уровня положительной мотивации к занятиям физической культуры приводит к росту эффективности физического воспитания студентов, при этом внешние мотивы для них более значимы, следовательно, необходимо повышать и внутреннюю мотивацию к занятию физическими упражнениями.

Несмотря на выше указанное, физическая культура и спорт, безусловно, остаются значимыми элементами для воспитания молодого поколения, для сохранения и укрепления здоровья и формирования общей культуры личности.

Процесс физического воспитания с точки зрения освоения студентами ценности и значимости физической культуры и спорта недостаточно результативен. Эффективность формирования физической культуры личности обусловлена прежде всего общим положительным отношением студентов к физической культуре, определяющимся их мотивационно-ценностным отношением к физической культуре и спорту, связанным с воздействием образовательного учреждения, влиянием личности преподавателя физического воспитания, наличием достаточных знаний о физической культуре и спорте, а также самореализацией (достижением результата), которая определяется мотивом долженствования (стремлением к коррекции телосложения, повышению уровня физической подготовленности, здоровому образу жизни). Главными факторами в привлечении студентов к занятиям спортом является осознанность и желание реализации индивидуальных возможностей.

Процесс обучения студентов в высшем учебном заведении предполагает календарный график учебных занятий, сессий и каникул. Во время экзаменационной сессии у студентов наблюдается тревожность, нарушения функционирования нервной системы вследствие психоэмоциональных нагрузок. Действенный способ для снижения нервного перенапряжения – выполнение физических упражнений.

Также в период подготовки к учебным занятиям увеличивается время работы за компьютером. Напряжение соответствующих мышц, ответственных за поддержание рабочей позы, вызывает их утомление. Периодически во время выполнения различных заданий через каждые 45 минут необходимо делать разминку: встать из-за стола, наклониться вперед, в стороны, помассировать плечи, шейный отдел позвоночника, сделать различные упражнения. Двигательная активность положительно сказывается на психическом здоровье, способствуя улучшению работы мозга, стабилизации психического и физического состояния человека, противостоянию нервно-психическим перегрузкам.

Чтобы укрепить здоровье студентов и привить им осознанное отношение к физической культуре, перед физическим воспитанием поставлены следующие задачи:

1. Создание благоприятных условий для занятия физической культурой.
2. Объяснение студентам основных моментов того, как вести здоровый образ жизни.
3. Обогащение студентов системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности.
4. Укрепление здоровья и улучшение показателей физической подготовленности у студентов.
5. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью.
6. Осознание студентами здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности.
7. Развитие у студентов двигательных умений и навыков.
8. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья.
9. Пропаганда спорта, активного отдыха, туризма.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются важнейшим компонентом развития личности в целом. Занимаясь спортом, студент формирует не только физические качества, но и укрепляет собственное здоровье. Выполнение физических упражнений должно быть осознанным, то есть каждый обучающийся должен понимать значение занятий физической культурой в саморазвитии.

Список литературы

1. Платова Е.Э., Сафин Ф.Ю., Фортунатов В.В. Воспитание студентов в современных условиях: проблемы и пути их решения // Редакционно-издательский центр ГУАП – СПб. – 2006. – С. 71.

2. Волков А.В. Проблемы физического воспитания студенческой молодежи // Проблемы современной науки и образования. – 2016. – № 13 (55).

3. Конева Е.В., Почечура Н.Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Социально-педагогические проблемы образования. 2004. № 2. С. 39-44.

4. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие // Елабуга: Издательство ЕИ КФУ – Елабуга. – 2015. – С. 21-26.

5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М., 2000. 197 с.

Черепков К.С., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Иновационные технологии в физической культуре и спорте

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть нашей жизни. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как обязательная учебная дисциплина, на которую выделяется 408 аудиторных (обязательных) часов.

Однако, у некоторых студентов проявляется негативное отношение к занятиям физической культурой, нежелание посещать занятия и частые прогулы. К сожалению, у студентов часто отсутствует осознание связи физической культуры с общечеловеческой культурой и поэтому часть студенческой молодежи воспринимает физическую культуру не всегда положительно. Хотя для будущих профессионалов регулярные занятия физической культурой и поддержание здоровья крайне необходимы.

У студентов нет полного понимания того, что труд в наше время требует значительного напряжения, как интеллектуальных способностей так и психических и физических сил. Так, любая профессия устанавливает собственную степень развития психофизических качеств, собственный