

Инновационные подходы к физическому воспитанию основываются на общеизвестных концепциях физического воспитания, которые означают двигательные действия и воспитание необходимых качеств в различных формах.

Достижение успеха, в первую очередь, зависит от индивидуальных личностных качеств, таких как терпение, воля, трудолюбие, инициатива и других особенностей личности. Многие спортсмены утверждают, что стать личностью им позволил именно спорт. Потенциал спортивной подготовки действительно уникален, сомневающимся в этом мало, и это подтверждено многочисленными спортсменами нашей страны, которые достигают успеха, развиваются и на этом не останавливаются.

Воздействие педагогики на обучаемого приносит желанный эффект только в случае, когда оно полагается на действительном уровне психофизиологических возможностей индивидуума. Также одним из важных факторов является умение пользования благоприятным периодом возраста для совершенствования тех или иных особенностей личности и физических качеств. Абсолютно каждый детский возраст обладает своими особенностями, своим уровнем восприимчивости.

Можно сделать вывод о том, что знание закономерности личного развития позволяет более обоснованно устанавливать акценты в ходе настроенности, выбора, планирования и прогнозирования системы физического воспитания, кроме того регулирование хода формирования и совершенствования систем организма человека на протяжении всего этапа взросления. Все это безусловно будет благоприятно содействовать модернизации системы физического воспитания, а именно включения элементов оздоровительной культуры в физическую и создание необходимых условий для наиболее эффективного развития физической подготовки детей, подростков и молодежи.

Библиографический список

1. Фирсин С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 2011.
3. Сборник научных трудов: Инновационные подходы в системе физического образования и воспитания // Омск – 2012г. Электронный доступ : <http://bek.sibadi.org/fulltext/epd613.pdf> [Дата обращения - 15.11.2017]
4. Электронный ресурс: http://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/34 [Дата обращения 16.11.17]

Медведева С.А., Селиванова А.С.
Российский государственный
профессионально - педагогический университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Здоровье человека обладает сложной взаимосвязанной структурой, состоящей из физических, духовных и психических элементов. Именно поэтому проблема формирования культуры здоровья является сложной и сверхважной задачей многих общественных наук, в том числе и педагогики. В данной статье рассматриваются проблемы воспитания и формирования культуры здоровья у студентов.

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, физическая культура, физическое воспитание студентов

Современная политика Российской Федерации ориентирована не только на повышение качества жизни общества, но и на сохранение его здоровья. Это акцентируется в документах Правительства РФ. Например, в Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г. и в Национальной доктрине образования в Российской Федерации. В этих документах устанавливается, что государство в образовательной сфере должно обеспечить всеобщую заботу о здоровье учащихся и студентов. Модернизация российского образования вызвала изменения в системе высшего профессионального образования. Теперь больше внимания стало уделяться не только вопросам обучения, но и вопросам физического воспитания будущих специалистов, ведь они не только должны быть профессионалом в своей области, но и обладать психическим и физическим здоровьем. Сохранение и консолидация здоровья студентов является актуальнейшей педагогической проблемой и требует систематического решения.

К сожалению, основная масса молодых людей, пришедших в вуз, имеют к физической культуре отрицательное и пассивное отношение (60%) и посещают практические занятия, лишь чтобы получить зачет. Одновременно результаты научных исследований говорят о том, что тенденция ухудшения здоровья молодого поколения сохраняется и приобретает стабильный характер. К такой статистике приводят дефекты воспитания в семье, несовершенство форм воспитания и образования, становление личности проявляется отсутствием мотиваций к здоровью. Негативное и пассивное отношение к занятиям физической культурой в вузах приводит к тому, что часть студентов не выполняет научно-обоснованный объем двигательной активности, который составляет минимум 5 часов в неделю и который необходим для нормального функционирования организма, формирования мотивационного и ценностно-ориентационного отношения к личному здоровью и физической культуре. Пренебрежение роли физической культуры проявляется серьезными последствиями, которые сказываются на состоянии здоровья и жизнедеятельности общества в целом.

Таким образом, студенты имеют порядочно низкий уровень грамотности в вопросах сбережения и укрепления здоровья, но и неполноценное отношение к физической культуре, которая является основным фактором в формировании культуры здоровья.

Культура здоровья является одной из самых веских человеческих ценностей, и потому ее изучению посвящены работы педагогов, врачей, психологов и социологов. Зачастую её определяют как интегративное личностное образование, являющиеся отображением гармоничного богатства и целостности личности, многогранности ее связей с окружающими людьми, а также восприимчивости к творческой и активной деятельности.

Университетская культурно-образовательная среда с ее фундаментальной материальной базой и высококвалифицированными кадрами, позволяет продуктивно формировать воспитание всесторонне развитой личности с высоким уровнем культуры здоровья. Этому, например, может способствовать введение специального курса "Методы оздоровления студентов", в рамках которого студенты будут знакомиться с методами оздоровления, направленными на укрепление и сбережение здоровья, повышение работоспособности, предупреждение утомления и переутомления.

Безусловно, что здоровая среда обитания в вузе, сформированный психологический климат взаимопонимания и взаимопомощи, содействуют в воспитании в студентах лучшие человеческие качества и в повышении уровня культуры здоровья.

Особенно важна работа кафедры физического воспитания и спорта в координации с деятельностью студенческого клуба, центра дополнительного образования и воспитания студентов. Это может проявляться, например, в создании нескольких спортивных клубов и секций, организации летнего оздоровительного лагеря для студентов.

Подводя итог, хочется сказать, что формирование культуры здоровья студентов необходимо принимать как одно из приоритетных направлений в образовательной деятельности высших учебных заведений. Формирование культуры здоровья базируется на реализации механизмов целостного культурного развития личности в условиях ее функционирования в образовательной среде вуза, что способствует укреплению здоровья студентов. Несомненно, внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности.

Библиографический список

1. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2006. №2. С. 12—14.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента/В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.М.: Альфа-М, 2005. -332с.
3. Фролов А.Ф., Литвинов В.А., Проблемы здоровья и физической подготовленности студентов. // Валеология, Ростов-на-Дону. - 2004. - № 1. - С. 32-34.

Мельчакова В.Л., Линькова Н.А.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В СНИЖЕНИИ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассмотрены основные причины сердечно-сосудистых заболеваний человека, проанализированы факторы риска данных заболеваний среди учащейся молодежи. Существует необходимость укрепления функционального состояния сердечно-сосудистой системы, с этой целью рассмотрены основные средства профилактики.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, сердечно-сосудистая система, профилактика, риск.

Актуальность исследования. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) считаются наиболее известным фактором смертей в абсолютно всем мире [1, 2, 3]. В год с ССЗ в нашей стране погибает 1 миллион человек [1]. В основном это сосудистые катастрофы (инфаркты и инсульты), которые в целом больше выражаются у юных представителей сильного пола. Статистика демонстрирует то, что в Российской Федерации каждый день 13 мужчин и 3 женщины трудоспособного возраста погибают с сердечно-сосудистых болезней [1].

При присутствии у человека высокого артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, привычки курения, излишнего веса, невысокого потребления овощей и фруктов, злоупотребления спиртного, стресса, малоподвижного образа жизни. Из-за данных условий возможность формирования инфаркта миокарда у представителей сильного пола является 90 % [3].