

Озорнина Оксана Александровна

студентка

Антоненко Марина Николаевна

старший преподаватель

Зотин Виталий Владимирович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный

аэрокосмический университет

им. академика М.Ф. Решетнева»

г. Красноярск, Красноярский край

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

***Аннотация:** в статье раскрываются проблемы физического воспитания в вузе, современные формы организации учебного процесса и методические приемы, повышающие эффективность занятия, здоровьесберегающие технологии.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, мотивация к занятиям, система оценивания достижения студентов.*

Физическое воспитание и обучение играют приоритетную роль в формировании всесторонне развитой личности молодого человека. Физическая культура во многом определяет поведение человека в разных сферах: на производстве, в учебе, в быту, в общении – и при этом является одной из составляющих общей культуры.

Период обучения в вузе является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Именно поэтому физическое воспитание должно формировать уровень здоровья молодежи и фундамент физической культуры будущего специалиста, в которые входит следующее: положительное отношение к физическим упражне-

ниям, закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня; знания в области физической культуры. Необходимо создать здоровьесберегающую среду, ориентированную на разный возрастной уровень, во всех образовательных учреждениях. Особенно важна такая среда для студентов высших учебных заведений. Во-первых, это связано с тем, что у молодых людей еще только начинается их взрослая жизнь, в которой они могут выбрать разные пути, как положительно влияющие на их здоровье и здоровый образ жизни, так и отрицательно, и необходимо помочь им с выбором. Во-вторых, укрепляя здоровье юношества, мы можем добиться улучшения качества здоровья всей страны в целом.

Основной целью такого образования будет являться формирование культуры здоровья посредством повышения здоровьесберегающей компетенции.

Главный признак здорового образа жизни – регулярная физическая активность. Как увлечь молодежь физической культурой, сформировать привычку самостоятельно регулярно заниматься физическими упражнениями?

На формирование положительной мотивации к двигательной и физической активности непосредственное влияние оказывает учет интересов и информированность студентов в вопросах физической культуры и физической подготовленности, что позволяет повысить их заинтересованность в занятиях физическими упражнениями, как в условиях учебного процесса, так и в свободное время.

Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих из них физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера.

Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм занятий и их содержания. Построение учебного процесса в рамках нормативного подхода, где важны чисто внешние показатели, а не сами занимающиеся, вызывает нежелание заниматься физкультурой и непонимание сущности занятий. Девушки отдают предпочтение упражнениям для

укрепления осанки, на растяжку, хотели бы заниматься шейпингом, фитнесом. Юноши предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание. Одним из классических методов привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом является наличие в программе по физической культуре трех основных аспектов: образовательного, воспитательного, оздоровительного.

Эффективность занятия во много зависит от того, насколько успешно преподаватель будет применять современные формы организации учебного процесса и методические приемы.

Исследователи здоровья вузовской молодежи констатируют низкую физическую активность почти у 78% студентов, избыточную массу тела имеют 15–20%. Одним из наиболее значимых факторов, препятствующих повышению физической активности молодежи является уменьшение количества занятий физической культурой от 1 курса к 4. Еще одним серьезным препятствием на пути развития у молодежи здоровьесберегающих установок является недостаток часов, выделенных на предмет «физическая культура» и несерьезное отношение самих студентов к этому предмету. Для того, чтобы избавиться от этой проблемы необходимо расширить границы дисциплины. Итогом освоения дисциплины «физическая культура» должна стать не сдача нормативов, а знание студентов о том, как приобрести здоровье и какими способами его поддерживать.

В современных условиях формирование здорового образа жизни приобретает особую значимость и актуальность.

Одним из главных факторов спортивной жизни СибГАУ является внеурочная работа. Через работу спортивных секций в университете культивированы следующие виды спорта: волейбол, баскетбол, футбол, лыжный спорт, легкая атлетика и др.

Студенты нашего университета являются постоянными участниками городских и краевых спартакиад. В рамках здоровьесберегающей программы в вузе проводятся такие мероприятия, как «Проводы зимы», «Сильные, смелые, ловкие», «А ну-ка, парни», «Стартуют все».

Физическая культура – стержневое, главное условие и содержание здорового образа жизни.

Здоровье является человеческой ценностью и формирование физически и морально сильных и здоровых молодых людей – это важнейший принцип воспитания обучения студентов в университете.

Список литературы

1. Гафиатулина Н.Х. Успехи современной науки. Т. 9. – 2016. – №11. – С. 6–7.
2. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. – СПб.: Синтез Бук, 2008. – 433 с.
3. Зотин В.В. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении / В.В. Зотин, А.А. Мельничук // Современные проблемы физ. культуры и спорта: ретроспектива, реальность, и будущее: Матер. международной науч-практ. конф. – Курган, 2014. – С. 45–47.
4. Приложение к ежемесячному теоретическому и научно-методическому журналу Среднее профессиональное образование. – 2014. – №8. – С. 136–137; 2014. – №11. – С. 110–112; – 2015. – №9. – С. 72–73.