

АНТИПОВА Ж. И.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

БАРСУКОВА Т. А.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ — ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования физическая культура с 2003 года объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного цикла (Справочник руководителя образовательных учреждений. — 2003. — № 9 МУ).

Физическая культура оказывает положительное влияние на человека, но сегодня, когда так много внимания уделяется развитию интеллектуальности, творчества, ее роль в жизни человека возрастает. Залог успешности человека — это гармония душевного и физического развития. П. И. Пидкасистый считает, что условиями биологического развития являются: сбалансированное питание, режим дня, рациональное чередование умственной и физической деятельности. (Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. М. 1998 г.). Каждый человек должен поставить себе цель ежедневно укреплять свое здоровье, следить за ним, а этому помогает и способствует только физическое воспитание. И. Ф. Харламов считает, что физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни (Научно-практическая конференция КФУ республика Татарстан, 2012 г.).

Для студентов ведущей их деятельностью является учебная. Их главная задача — получить высшее образование и стать высококвалифицированными специалистами. Однако известно, что именно физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил, а болезненность человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности.

В последнее время, наряду с другими проблемами, особенно актуальным является физическое воспитание молодежи. Взрослые за

последние годы требования программы в Вузах, изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии — пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию — правильная организация физического воспитания не только в вузе, но и с самого раннего детства.

Основное средство изучения физической культуры — освоение личностью базовых ее основ, того необходимого и обязательного уровня физической культуры для каждого человека, без которого невозможно эффективное осуществление всей его жизнедеятельности, не зависимо от того, чем бы студент не планировал заниматься в будущем.

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья молодежи катастрофически ухудшается. И только физическое воспитание может помочь подрастающему организму окрепнуть и закалиться. Наряду с задачей всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение:

1. Укрепление здоровья и закаливания организма студентов, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности.

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, приобретение связанных с этим знаний. Формирование этих навыков — основное назначение физического воспитания в Вузах.

3. Развитие основных двигательных качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Ведь положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса студентов к регулярным занятиям чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.

6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность.

Учитывая, что при поступлении в высшие учебные заведения принимается контингент абитуриентов с медицинским освидетельствованием состояния здоровья соответствующего принятой «норме», то контингент поступивших и пополнивших студенческую среду должен иметь практически 100 % физически здоровых лиц. Однако в реальности получается в группе общей физической подготовке 68 %, в специальной медицинской группе 10 %, в группе ЛФК 11 %, освобожденные от занятий по физической культуре 1,5 %.

В дальнейшем постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также нарушение режима труда, отдыха и питания накапливаясь в течение семестра, учебного года, часто приводят к срыву процесса адаптации и развития у студентов целого ряда заболеваний.

Заболеваемость студентов увеличивается на фоне заметного снижения общего уровня их физического развития, которые негативно влияют на эффективность учебного процесса и в дальнейшем ограничивают их производственную и общественно полезную деятельность.

В связи со сложившейся ситуацией на образование как целостную государственную структуру, которая обеспечивает социальное развитие личности, возложена задача сохранения психического, физического и этического здоровья детей и молодежи. Министерство образования разрабатывает программы, утверждает мероприятия для развития и улучшения оздоровительной работы со студентами.

Воспитание навыков здорового способа жизни, сознательного отношения к своему здоровью — длительный и кропотливый процесс, который требует комплексного подхода и решение этой задачи возлагается на преподавателей Вузов как специалистов самого высокого уровня.

НИКИТЧЕНКО М. Б.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ШУРХАЛ Л. А.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

БИРЮКОВ А. А.

Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Здоровье — это не только отсутствие болезней, но и определенный уровень физической подготовленности и функционального состояния организма. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день, выявлено четыре фундаментальных процесса, определяющих и «конструирующих» состояние здоровья любой человеческой популяции: воспроизводство здоровья, его формирование, потребление и восстановление