

# Методический бюллетень

## «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ»



### Возрастание роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студента

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт требуемых результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности. Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уровней, в том числе системы высшего образования. В процессе обучения студентов в вузах наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших курсов к старшим курсам. В связи с этим в вузах должны приниматься меры по внедрению физической культурой и спортом на всех курсах теоретического обучения студентов. Оценивая влияние занятий спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студентов, необходимо отметить, с одной стороны, их положительную роль в скорейшей адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой - отрицательный эффект, вызванный перегрузками в результате частых тренировочных сборов и соревнований.

Однако правильно организованные занятия спортом не только оказывают положительное влияние на адаптационные возможности, но и способствуют улучшению качественных показателей в период обучения студентов в вузе, укреплению здоровья и физического развития. В целом, под физической культурой мы понимаем часть культуры, представляющую собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Естественно, прежде всего, физическое воспитание в самом широком понимании этого термина решает оздоровительную задачу в воспитании подрастающего поколения. Данный аспект выступает как фундамент потенциала для разностороннего развития личности и требует к себе особого внимания.

*преподаватель физической культуры: Кулиманов Т.Н.*



### Физическая культура - как фактор укрепления здоровья студентов

Одна из ведущих задач современной науки - продление продуктивной жизни человека. Здоровье людей в современном обществе зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Один из наиболее действенных из них - физическое развитие и совершенствование. Государственная концепция развития физической культуры содержит направление повышения качества физического воспитания, где важнейшей задачей является целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни. Деятельность в области физической культуры направлена на физическое совершенствование человека, на укрепление его здоровья.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического и духовного совершенствования личности.

Основная цель политики РК в области физической культуры и спорта направлена на эффективное использование их возможностей в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения и достойное выступление спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Специфической основой физической культуры является двигательная активность человека, направленная на развитие и сохранение его двигательных сил. Важно учесть, что к таким способам активности относятся лишь те, которые позволяют наилучшим образом сформировать необходимые в жизни двигательные умения и навыки, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, улучшить состояние здоровья.

Специфические функции физической культуры позволяют удовлетворять естественные потребности людей в рациональной двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма. В частности, это специфические функции: рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, которые проявляются преимущественно при использовании физической культуры в процессе досуга или в системе специальных восстановительных средств.

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается всего 10-15 % населения, тогда как в других экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60 %.

Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность и физическое развитие учащейся молодежи. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В настоящее время правовая и нормативная базы в области физической культуры и спорта, экономическое положение не позволяют осуществить в достаточной степени право каждого гражданина РК на занятия физической культурой и спортом. Бюджетное финансирование не обеспечивает в полной мере, как потребности спорта высших достижений, так и развитие спорта для всех.

Недостаточное количество учащейся молодежи, регулярно занимающихся физической культурой, в значительной степени обусловлено слабой эффективностью пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, а так же слабой инфраструктурой спортивных объектов. Ныне в Семее, как и во всем Казахстане, остро стоит проблема улучшения состояния здоровья молодежи. Увеличилось количество пристрастившихся к курению, злоупотребляющих алкоголем, одурманивающих, т.е. наркотических средств, а также энергетические напитки, которые разрушают здоровье молодого подрастающего поколения.

*преподаватель физической культуры: Осанов К.С.*



### Самоконтроль как основная форма оценки состояния здоровья студентов, занимающихся спортом

Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом оказывают значительное влияние на органы и системы человека: сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную, центрально-нервную, обмена веществ и энергии, пищеварительную. При физических нагрузках происходят изменения в организмах и системах человека. Чтобы занятия спортом не повредили здоровью, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только тренеров и преподавателей, но и самих студентов. Слово самоконтроль состоит из двух частей - сам и контроль, то есть сам себя контролирующий. Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Цель самоконтроля - самостоятельные, регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или вида спорта. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в специальном дневнике самоконтроля, задачами которого являются:

- 1) Расширение знаний о физическом развитии.
- 2) Приобретение навыков оценивания психосоматического здоровья.
- 3) Ознакомление с простейшими доступными методами самоконтроля.
- 4) Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья с целью коррекции тренировочной нагрузки.
- 5) Своевременное выявление неблагоприятных воздействий физических упражнений на организм.

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими - из 5-8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника студентами-спортсменами, занимающимися силовыми видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание 26 должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости. Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе самостоятельно в оздоровительных целях, кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр.

Это связано с тем, что:

- во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними сведения о состоянии здоровья студентов отсутствуют;
- во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся;
- в-третьих, данные самоконтроля помогают тренеру-преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

*преподаватель физической культуры: Толеуов А.А.*

**Физическая культура**  
**НВ и ТП**