

К подходу о сбережении здоровья относят: проведение не большого числа профилактических мероприятий (лекций, разговоры т.д.) в ВУЗах, оказание психической поддержки студентам в моменты сессий, создание действенной системы документооборота в образовательном учреждении и много другое. По моему мнению, подход к сохранению здоровья – это совокупность способов, мероприятий и форм, наиболее эффективно способствующих формированию и последующему развитию у студентов компетенций в сфере физического воспитания. В педагогическом процессе для формирования данных компетенций необходимо применение следующих условий:

а) наличие действенных методик проведения тренировок по физической культуре со студентами с целью улучшения начального уровня их физического здоровья, за счет планомерного увеличения уровня их ежедневной двигательной активности и объективного контроля над их функциональным состоянием;

б) повышение уровня мотивации студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, путем предоставления права выбора необходимых им для улучшения своего физического здоровья упражнений и контроля над их качественным выполнением.

Таким образом мы понимаем, что соблюдение данных критериев, как для выполнения упражнений физической культурой, например, и в повседневной жизни, позволяет занимающимся значимо увеличить степень собственного физического самочувствия и активной подготовленности. В выводе можно сказать о том, что на данный момент времени имеются действенные способы решения проблем ухудшения уровня здоровья молодежи и снижения эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию студентов в высшем учебном заведении. Исследовательским путем доказана высокая эффективность применения индивидуализированных программ физического воспитания студентов и использования подхода по сбережению здоровья в рамках формирования у студентов компетенций сохранения и улучшения собственного здоровья.

Литература

1. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.

2. Зубкова А.Ю. Оздоровительная физическая культура для студентов разной степени физической подготовленности и лиц среднего возраста на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2006. – 25с.

ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ (НА ПРИМЕРЕ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПГУ)

А.П. Михаль

Полоцкий государственный университет, Республика Беларусь

e-mail: a.mikhal@psu.by

Применение в образовательном процессе данных направлений физического воспитания будут способствовать повышению интереса студентов специальной медицинской группы к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: *физическая культура, специальная медицинская группа, инновация, образование.*

С каждым годом из-за возрастающей умственной нагрузки, нерационального питания и большого объема работы с компьютером, увеличивается количество студентов, которые испытывают трудности адаптации к учебным нагрузкам. Важным условием формирования и совершенствования механизмов адаптации является физическая активность.

В свою очередь, в условиях организации процесса физического воспитания студентам специальных медицинских групп нет возможности для выбора вида физической активности. Следовательно, отсутствие выбора не повышает интерес студентов к учебным занятиям.

Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение новых направлений в учебный процесс, чтобы привлечь интерес студентов.

Цель исследования – повысить интерес студентов к занятиям физической культуры, с помощью введения в учебный процесс новых направлений.

Материалы и методы. Исследование проходило на базе механико-технологического факультета учреждения образования «Полоцкий государственный университет», в котором приняли участие 30 студентов специальной медицинской группы дневной формы обучения. Для данного исследования, студентам, было предложено пройти анкетный опрос, состоящий из 5 вопросов.

Результаты и их обсуждение. Первый вопрос предполагал узнать мнение у студентов, хотели бы они заниматься скандинавской ходьбой на занятиях физической культуры.

На рисунке 1 отображены результаты первого вопроса, которые свидетельствуют о том, что у большинства студентов (73%) нет желания заниматься скандинавской ходьбой.

Второй вопрос так же предполагал узнать мнение у студентов, хотели бы они заниматься стретчингом на занятиях физической культуры. Результаты, которые отображены на рисунке 2, показывают, что 87% студентов специальной медицинской группы в этом заинтересованы.

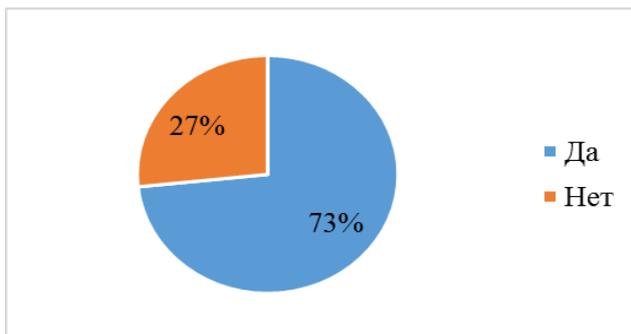


Рисунок 1. Результаты анкетного опроса о желании заниматься скандинавской ходьбой на занятиях физической культурой

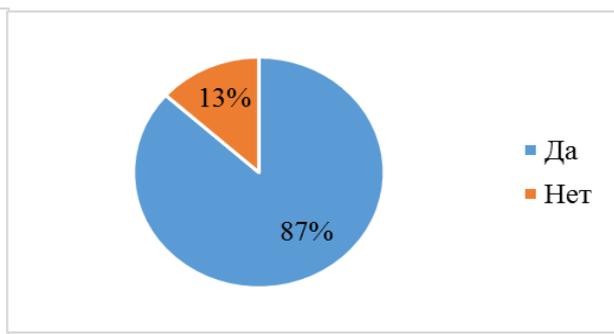


Рисунок 2. Результаты анкетного опроса о желании заниматься стретчингом на занятиях физической культурой

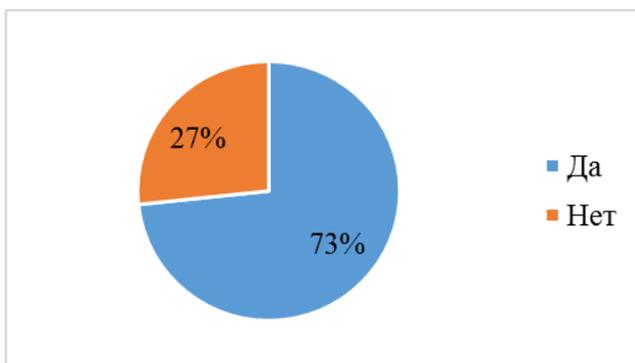


Рисунок 3. Результаты анкетного опроса о желании заниматься пилатесом на занятиях физической культурой

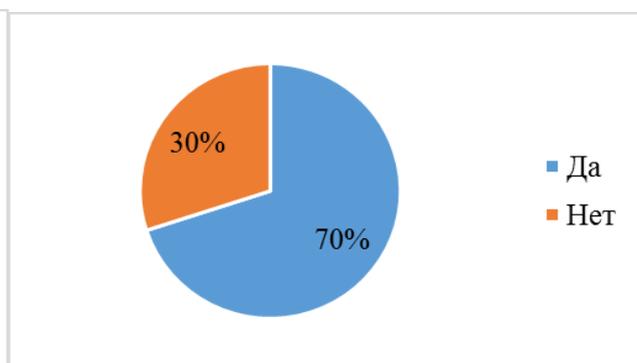


Рисунок 4. Результаты анкетного опроса о желании заниматься йогой на занятиях физической культурой

Третий и четвертый вопрос предполагал узнать мнение у студентов, хотели бы они заниматься на занятиях физической культуры пилатесом и йогой соответственно.

Можно сделать вывод, что равный процент студентов (70–73%) желают заниматься данными направлениями физической культуры на занятиях.

Результаты этих вопросов представлены на рисунке 3 и рисунке 4

В пятом вопросе студентам необходимо было распределить направления физического воспитания: скандинавскую ходьбу, стретчинг, йогу и пилатес, по степени заинтересованности, которыми в первую очередь они хотели бы заниматься на занятиях физической культуры. Результаты, представленные на рисунке 5, отображают, что приоритетными направлениями, в которых заинтересованы студенты являются пилатес и стретчинг 35%.

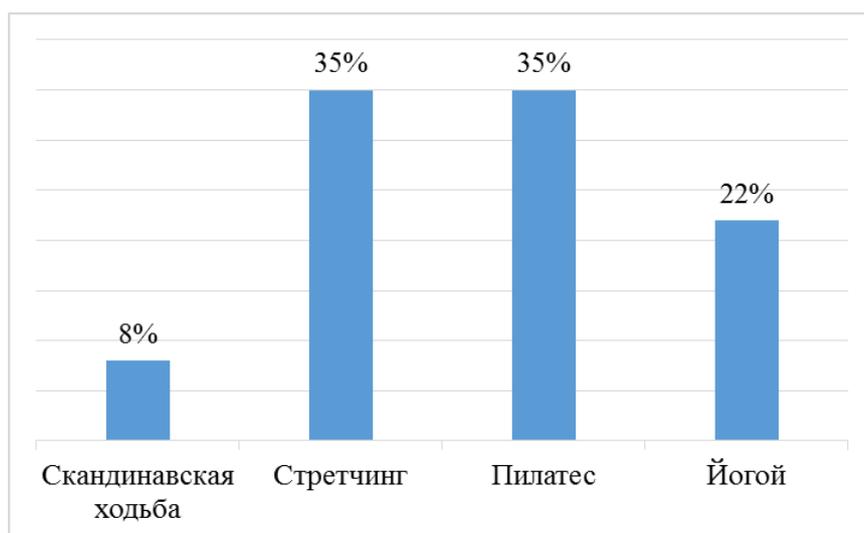


Рисунок 5. Результаты распределения направлений физического воспитания по степени заинтересованности

Заключение. Подводя итоги исследования, можно заметить, что наиболее приоритетными направлениями для студентов специальной медицинской группы являются направления, связанные с повышением гибкости тела, а также динамическим и статическим растягиванием мышц.

Таким образом, внедрение вышеперечисленных, и в особенности, приоритетных для студентов направлений в учебный процесс будет благоприятно влиять на физическое развитие и повысит их интерес к учебным занятиям.

ФИТНЕС-ИНДУСТРИЯ В РОССИИ КАК РЕШЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ У МОЛОДЕЖИ

Л.В. Моисеева, И.Н. Пушкарева

Уральский государственный педагогический университет,
Факультет естествознания, физической культуры и туризма,
г. Екатеринбург, Российская Федерация, e-mail: inna.ru.80@mail.ru

В статье рассматриваются вопросы мотивации современной молодежи к занятиям спортом.

Ключевые слова: молодежь, мотивация, занятия спортом, фитнес.