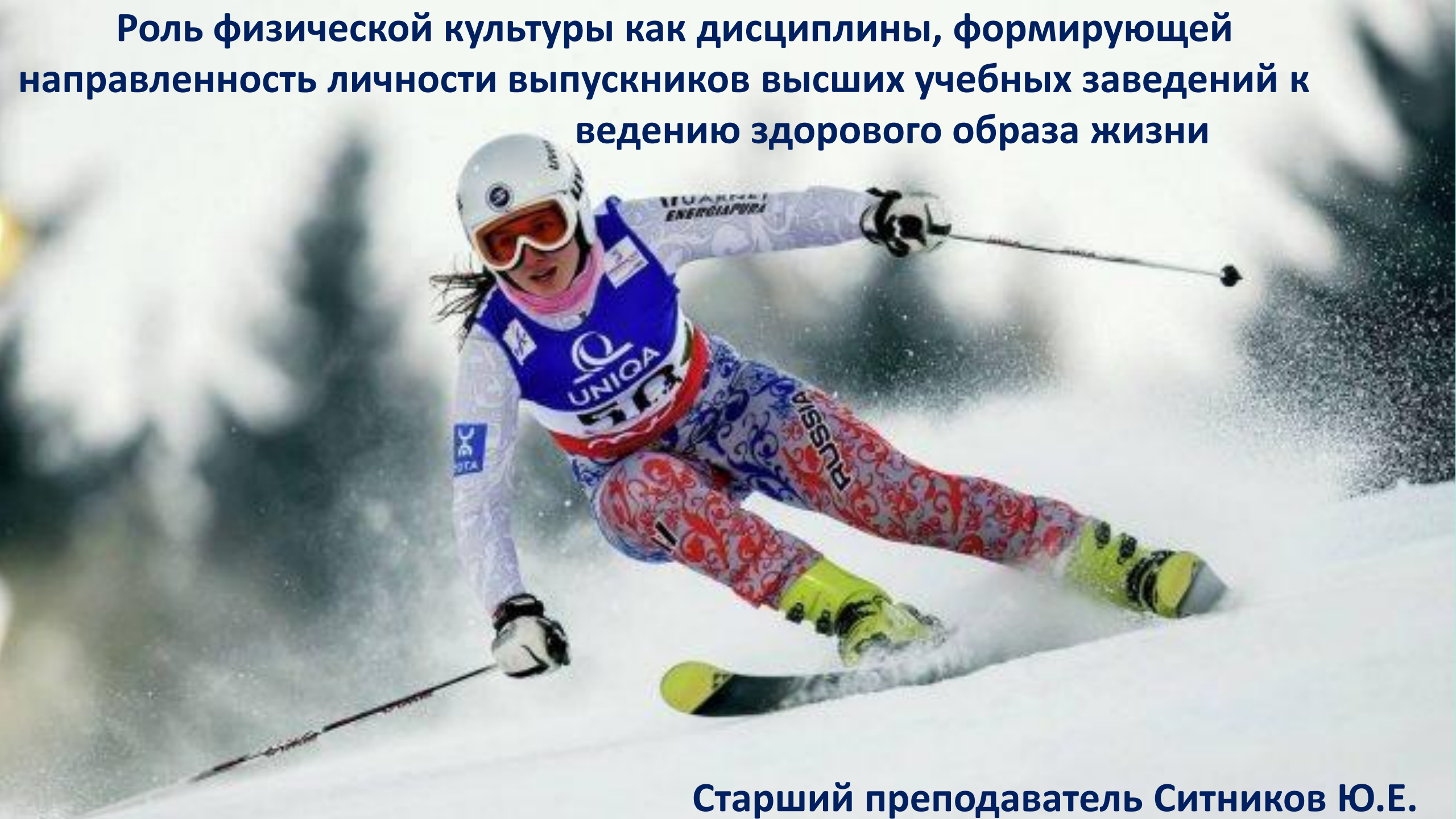
Роль физической культуры как дисциплины, формирующей направленность личности выпускников высших учебных заведений к ведению здорового образа жизни



Старший преподаватель Ситников Ю.Е.

Физическая культура как дисциплина в системе высшего профессионального образования

претерпевает существенные изменения в связи с модернизацией данной сферы и роль данного предмета в последнее время уходит на второй план

Однако здоровье молодого поколения формируется главным образом активными занятиями физической культурой и спортом, что является приоритетной задачей нашего государства

Физическая культура по определению Круглик И.И.

трактуется как «целесообразная двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющая эффективно формировать необходимые физические способности и качества и оптимизировать состояние здоровья»

В процессе многочисленных исследований научной общественностью, были выявлены ряд факторов, указывающих на то, что активные занятия спортом способствуют здоровой, плодотворной и долголетней жизни, в тоже время они являются неотъемлемой частью процесса формирования профессионально значимых качеств

Рассмотрим факторы, происходящие в последние годы в образовательной сфере. Время, отводимое на занятия физической культурой в ВУЗах, в часовом эквиваленте неизменно снижается. Данное обстоятельство приводит к тому, что 50% участников образовательного процесса имеют отклонения в состоянии здоровья

Это выражается в заболеваниях опорно-двигательного аппарата, наличии избыточного веса и как результат - увеличение заболеваний, сопутствующих малоподвижному образу жизни. Не требует подтверждения и тот факт, что физическое здоровье является обязательным фактором формирования личности – субъекта обучения в совокупности с интеллектуальным, эмоциональным и духовно-нравственным воспитанием

Учитывая вышеизложенное, физическая культура в данном аспекте выступает условием и средством воспитания обучающихся с целью сохранения и укрепления здоровья молодого поколения

Культура здоровья педагогов и обучающихся — это две стороны одной медали. На протяжении ряда лет обучающиеся посещают занятия, данный период для педагогов вуза – является временем для воспитательной работы по формированию в личности потребности в активных занятиях физической культурой и спортом. Однако существует один аспект в данной работе – это личный пример педагога

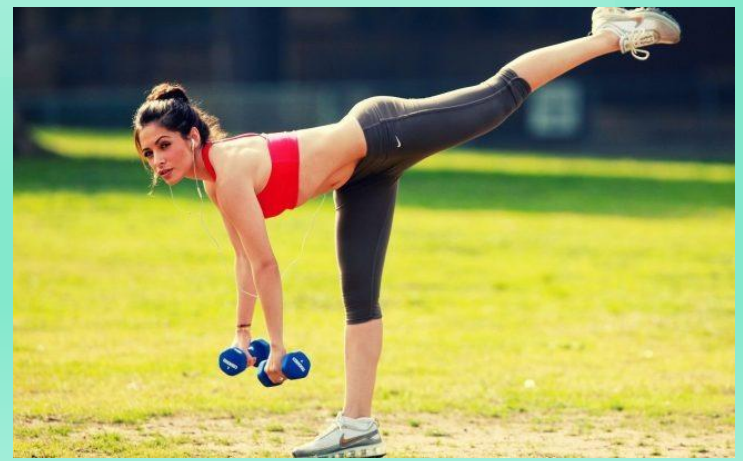
Эффективность работы образовательных организаций определяется стратегической задачей всего общества, государства и его политики. Как следствие, именно педагог формирует качественные характеристики будущих членов общества независимо от обстоятельств, происходящих в обществе и наряду с членами семей участвует в создании здоровых поведенческих привычек детей, создавая соответствующую учебно-воспитательную среду

Существуют различные подходы к определению структуры культуры здорового и активного образа жизни. Мы выделили следующий: мировоззренческий, направленный на позитивное отношение к здоровью как физического, так и духовного и их тесной взаимосвязи

Самооценка педагогами своего здоровья:
полностью им довольны 5%, удовлетворены – 65%, считают его плохим – 24%, 7% – затруднились ответить.
Не придают значения ЗОЖ – 7%, относятся к нему положительно и придерживаются его принципов – 19%, не соблюдают – 60% и не ведут ЗОЖ – 20%.

Считают, что мешает вести ЗОЖ:
дефицит времени – 60%, недостаток мат. средств – 22%, душевная усталость – 10%, физическая усталость – 25%, лень – 9%.

Занимаются ФК практически ежедневно – 8%
(в основном это преподаватели ФК),
2–3 раза в неделю занимаются – 12%,
1 раз в неделю – 15%,
1 раз в месяц и реже – 40%,
никогда – 25%.
Это лишь небольшая выдержка всего многообразия факторов, имеющих место в педагогической среде

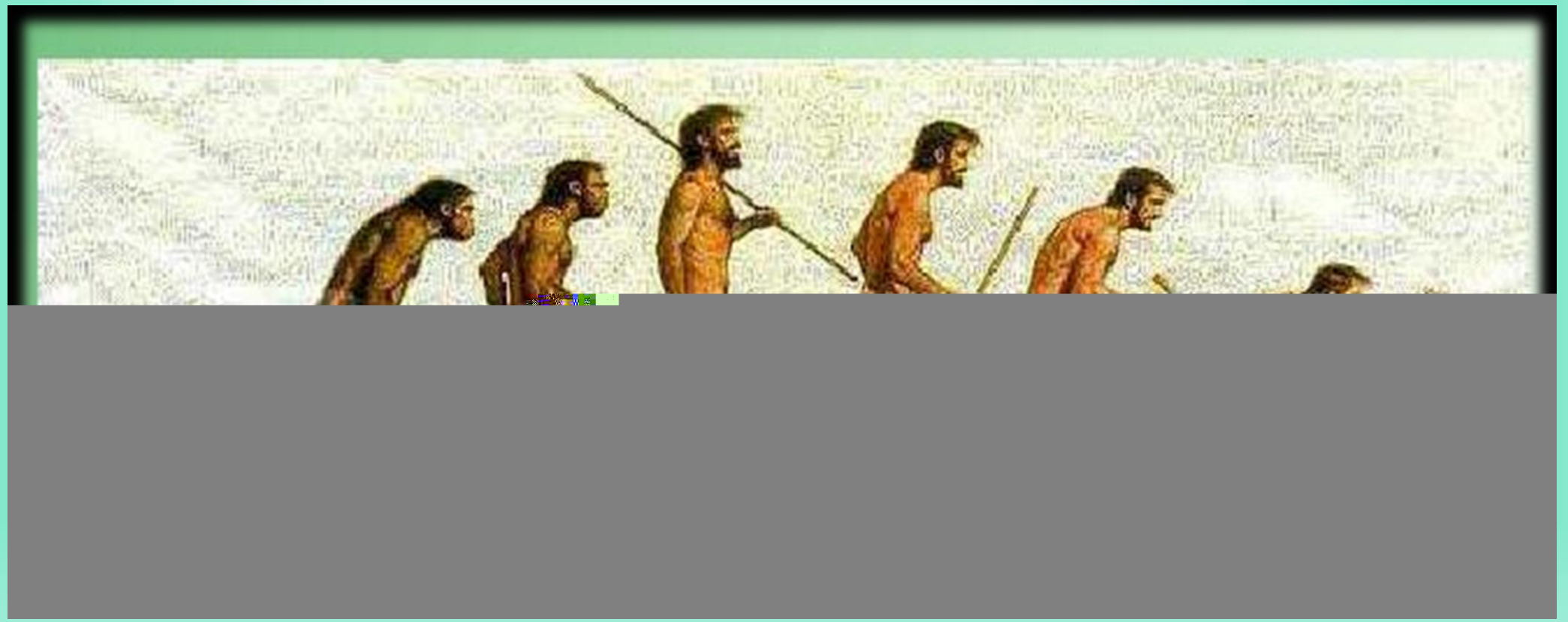


Анализ приведенных данных указывает на необходимость рассмотрения всех вышеупомянутых характеристик с целью проработки позиций, в отношении которых процесс формирования культуры здорового образа жизни в студенческой среде даст положительные результаты. Личный пример педагогов в рассмотренном случае является необходимым фактором, оказывающим воспитательное воздействие на обучающуюся молодежь

Алгоритм здорового образа жизни

Систему здорового образа жизни молодого поколения необходимо строить с учётом индивидуальных, психофизиологических особенностей личности

Развитие организма — сложный биологический процесс, он характеризуется качествен-ными изменениями во многих органах и тканях



1.Курение
Искоренение Вредных привычек
Рациональное Питание
2.Алкоголь
Здоровый Образ Жизни.
3.Наркотики
Закаливание и занятия спортом
Правильный Режим труда и отдыха