

Выводы. Таим образом, результаты исследования показывают, что полученные индексы могут использоваться для определения физической нагрузки при занятиях физкультурно-оздоровительной направленности с женщинами пожилого возраста.

Список использованной литературы

1. Алексина, Л. А. Прогрессивные тенденции эволюции человека на современном этапе / А. А. Алексина, Л. А. Руднева // Материалы IV Международного конгресса по интегративной антропологии / под. ред. Л. А. Алексиной. - СПб., 2002. - С. 12-13.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб, пособие / Б. Х. Ланда. - 4-е изд., доп. - М.: Совет, спорт, 2008. - 244 с.
3. Сапожникова, О. В. Влияние оздоровительной технологии физических упражнений статодинамического характера с отягощениями на морфофункциональный статус женщин 40-50 лет / О. В. Сапожникова // Вести. Урал. мед. акад. науки. - 2009. - № 2 (25).-С. 213-214. .
4. Товстоног, И. М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. М. Товстоног. - Смоленск, 2011.- 22 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб, пособие для студентов высш. учеб, заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М: Академия, 2009. - 480 с.

Н. В. Филатова, В. И. Жуковец, И. А. Дацкевич

УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Summary. The problems of forming arid running of healthy living among young people acquire especial actuality recently. The enhancement of the youth's health arid the disease prevention are believed to be ones of the high-priority tasks of health care service and education.

Резюме. Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования.

Актуальность. На сегодняшний момент состояние здоровья и физическая подготовленность молодых людей вызывают тревогу специалистов. Повышение уровня заболеваемости современной молодежи обусловлено неблагоприятными социально-экономическими и экологическими факторами, нарушением норм здорового образа жизни, снижением уровня физической активности, а также возрастанием психологических и умственных нагрузок, серьезными недостатками в организации и методике преподавания физической культуры.

Современная система физического воспитания студенческой молодежи непрофильных вузов является приоритетной в организации здорового образа жизни, направленного на укрепление организма и эффективное развитие физических качеств.

К большому сожалению, университеты оказались не готовы к осознанию значения физической культуры для формирования здоровой нации, воспитания гармонично развитой личности.

Физическая культура рассматривается как важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение [1, с. 22].

Учебный процесс по физической культуре в вузе осуществляется на основании Образовательного стандарта высшего образования. В ходе реализации учебной программы «Физическая культура» при условии должной организации должно быть, полностью обеспечено выполнение следующих требований:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- основы здорового образа жизни студента;
- индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Физическая культура является и целью, и одновременно важнейшим условием становления и саморазвития личности.

Воспитательно-образовательный процесс учебного заведения направлен на обеспечение основ личной физической культуры - совокупности потребностей, мотивов, знаний, оптимального уровня здоровья и двигательных способностей, нормального физического развития, умений осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель работы - изучить особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и определить пути повышения интереса студентов к занятиям.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Публикации последних лет свидетельствуют о том, что организация физического воспитания в вузах нуждается в пересмотре. Данные ряда обследований студентов показывают, что у студенческой молодежи неудовлетворительное состояние здоровья. С каждым годом в учебные заведения поступает все больше и больше студентов с ослабленным здоровьем, о чем свидетельствует и опыт нашего вуза. Особенно это заметно среди тех обучающихся, которые выбирают специальности, связанные с изучением электронных систем, и компьютерного обеспечения [2, с. 17].

Если брать аспект занятий физической культурой, то 45 % студентов хотели бы заниматься в спортивных секциях, 25 % - ходить на уроки физической культуры, 20 % - заниматься самостоятельно и для 10 % это встречи с друзьями на спортивных площадках и совместные занятия спортивными играми.

На вопрос «Каким видом спорта на занятиях по физической культуре вы бы хотели заниматься?» мы получили следующие ответы.

| | |
|-----------------------|------------------------|
| Юноши: | Девушки: |
| 60 % - футболом; | 65%-фитнес; |
| 40 % - боксом; | 40 % - плавание; |
| 20 %-баскетболом; | 25 %- тренажерный зал; |
| 20 %-волейболом; | 15 %-волейбол. |
| 25 %-тренажерный зал. | |

Выводы. Таким образом, спортивная направленность практических занятий по физической культуре может не только радикально изменить физическую активность студентов, но и в целом привить желание заниматься любым видом спорта. Как показывает опрос, такой подход в организации учебного процесса по интересам дал бы возможность каждому занимающемуся более эффективно развивать свои физические качества.

Список использованной литературы

1. Белов, В. И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к оздоровительной деятельности / В. И. Белов // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 4. - С. 22-25.
2. Выдрин, В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физ. культуры. - 1995. - № 5. - С. 15-17.

В. А. Филиппов

УО «Брестский государственный технический университет», г. Брест

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И ЕГО САМООЦЕНКИ

Summary. Attitude to health is caused by objective circumstances, including education and training. Health, as a qualitative characteristic of the individual, contributes to the achievement of many other needs and goals. The contradiction between the achievement of material well-being and the need to be healthy is solvable on the way to the improvement of objective living conditions of people. But equally important are their own attitudes and stereotypes about their real health as an enduring value.

Резюме. Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Здоровье, являясь качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Противоречие между материальным благополучием и необходимостью быть здоровым можно разрешить совершенствованием объективных условий жизнедеятельности. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности.

Актуальность данного исследования заключается в изучении состояния вопроса на основе проведенного педагогического исследования, которое показывает, что самооценка студентами своего физического и психического состояния, своих возможностей и места в обществе является важным регулятором их поведения в отношении собственного здоровья и ведения здорового образа жизни.

Цель работы - определить степень заботы студентов о собственном здоровье и умения дать объективную самооценку.