

**Лешкевич Сергей Анатольевич**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»

г. Севастополь

## **УСЛОВИЯ РАЗРАБОТКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Аннотация: в статье рассматриваются механизмы оптимизации разработки здоровьесберегающих программ в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» для студентов вуза. Анализируются проблемы повышения активности студентов в организации самостоятельных оздоровительных занятий, освоения ценностного потенциала физической культуры.*

*Ключевые слова:* студент, физическая культура, оздоровительная программа.

В современных условиях российской действительности на государственном уровне признано, что инвестиции в человеческий капитал являются одними из самых эффективных. Считается, что сохранение здоровья человека должно быть критерием эффективности и целесообразности социальных и экономических проектов. Образованный, здоровый человек – это главное, что определяет развитие страны.

В практической реализации данной установки приоритетное значение имеет формирование физической культуры личности, вовлечение населения в сферу спортивной жизни с самого раннего детства.

Физическое воспитание дает возможность ориентировать обучающихся на формирование культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению.

В условиях высшего профессионального образования к здоровью студентов в СевГУ предъявляются большие требования (тестирование, анкетирование, измерение ЧСС). Как правило, особенно трудно приходится студентам первых курсов, которые только начинают приспосабливаться к новой обстановке. Очень

важно на данном этапе обучения воспитать стойкость организма к интеллектуальным и психологическим нагрузкам.

Одной из существенных причин происходящего является слабая физическая готовность и неудовлетворительное состояние здоровья студентов. Однако о здоровье они сами задумываются, когда появляются те или иные болезни, а о физическом развитии – при возникновении первых проблем [2, с. 62].

И от того насколько быстро и успешно произойдет адаптация молодежи к образовательному процессу, качественно иной микросоциальной среде во многом будет зависеть умение преодолевать препятствия на пути достижения основ профессионального мастерства, не сжигая себя по мелочам, не растративая драгоценный ресурс здоровья [1, с. 11].

*Цель работы:* научное обоснование механизмов оптимизации реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура»

Для определения отношения к занятиям по физической культуре было проведено исследование. В социологическом опросе приняли участие 316 студентов (51,4% юношей и 48,6% девушек) По результатам анкетирования установлено, что за время учебы у 37,2% респондентов повысился интерес к занятиям физической культурой, у 50,3% он остался без изменений, у 10,4% отмечено его снижение и 2,1% затруднились ответить на вопрос.

Установлено, что более половины опрошенных оценивают занятия по физкультуре в той или иной степени положительно или нейтрально. Это свидетельствует о том, что большинство студентов осознают необходимость заниматься физической культурой и испытывают от посещения этих занятий удовольствие – 63,8%, без желания занимаются – 27,8% и по разным причинам приходят на занятия – 8,4%.

Следует отметить, что около 12% выразивших положительное отношение к занятиям посещают их без желания. Вероятнее всего, это объясняется не удовлетворяющей их формой проведения занятия, а просто не находят удовлетворения своих потребностей. Хотя 77,5% из общего числа опрошенных считают

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

физическую культуру необходимым элементом общей культуры разносторонней личности.

Знания, приобретаемые в сфере физической культуры, не только позволяют реализовать потребности в совершенствовании биологического способа жизнедеятельности организма через оптимальное физическое развитие. Только на основе индивидуальных занятий и умений физкультурная деятельность может быть творческой, позволяющей личности находить в ней свои пути удовлетворения потребностей.

Среди факторов, определяющих здоровье студенческой молодежи, ключевое значение имеет отношение к своему здоровью. Путем анализа своих мыслей и действий, сравнения их с принятыми эталонами, человек не просто наращивает новое знание, но и строит своё направление поведения, успешно решает возникающие трудности и возникающие проблемы.

*Выводы:*

1. Эффективность организации физического воспитания определяет формирование у студентов интереса к занятиям физической культурой, мотивации и сохранения своего здоровья.
2. Оздоровительная программа должна побуждать студентов созидать собственное здоровье, формировать вокруг себя «здравый дух», активно вовлекать физические, психические и духовные возможности для формирования разносторонне развитой личности.
3. Для устойчивого здоровья важен баланс всех составляющих конкретного стиля жизни с учетом единства принципов функциональной организации биологических систем.

*Список литературы*

1. Виленский М.Я. Личностное развитие студента в гуманитарно-ориентированном образовательном пространстве физической культуры / М.Я. Виленский // Физическая культура, спорт, туризм: сегодня и завтра: Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д, 2004. – С. 9–15.

2. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в вузе: Монография / С.И. Крамской. – Белгород: БГТУ, 2009. – С. 51–71.