

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ПУТИ ЕЕ ПОВЫШЕНИЯ

М.В. Колесникович, студент, Р.Е. Мирчук, студент,

С.С. Лукашевич, преподаватель,

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина

При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни основан на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Мы в своей работе исследовали двигательную активность студенческой молодежи и пути ее повышения.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Активность и интерес студенческой молодежи к физическому воспитанию повышает их успеваемость, способствует устранению физических недостатков и оздоровлению организма, определяет их профессиональную и спортивную ориентацию.

Анкетирование 300 студентов разных факультетов выявило наибольший интерес к физическому воспитанию у учащихся младших курсов (98%) снижение активности и интереса у студентов III-IV курсов (68%) и слабую активность учащихся старших курсов, особенно девушек (52%). Очень слабо внедряется физическая культура в быт студенческой молодежи – всего 7 % от числа исследуемых студентов самостоятельно занимаются утренней гимнастикой, 5% принимают водные процедуры.

Повышению активности студенческой молодежи и развитию их интереса к физическому воспитанию способствует уменьшение организаторской работы преподавателя физической культуры, повышение качества учебного материала, совершенствование методического мастерства, педагогического такта и кругозора преподавателя.

Организаторская работа состоит в пропаганде средств физического воспитания среди преподавателей ВУЗа, родителей, медицинского персонала, в умелом проведении занятий физической культуры, секционных занятий, спортивных мероприятий (типа “День здоровья” на факультетах), соревнований проводимых на факультетах, а так же соревнований между факультетами университета, входящих в программу круглогодичной спартакиады студентов.

Повышение качества занятий должно идти по линии подбора учебного материала, использование элементов новизны, занимательности, раскрытия практической значимости физических упражнений, понимание учащимися целей и задач занятия и его частей; использование межпредметных связей, профессиональной и спортивной ориентации студенческой молодежи в связи особенностями их физического развития и функциональными возможностями.

Методическое совершенствование состоит в разнообразии типов занятий физической культуры, организации самостоятельных занятий, использование игровых и соревновательных элементов, музыки и ритма, проведение на учащихся занимательных физиологических наблюдений, раскрывающих значение физического воспитания.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. Порою ему не хватает времени даже на свои дела. В результате с горюю мелочных технических проблем человек просто забывает главные истины и цели, запутывается. Забывает о своем здоровье. Он не спит по ночам, не ходит в походы, не бегаёт по утрам, ездит на машине (по улицам с опасным составом воздуха), ест с книгой. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.