

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

Т.Д. Шульман, 1371-л

*Научный руководитель – С.Ю. Мендубаева, старший преподаватель
Гомельский филиал Международного университета «МИТСО»*

Все знают, что спорт неотъемлемая часть нашей жизни. Он оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, влияет на национальные отношения, общественное положение, формирует моду, образ жизни людей. Здоровье является важнейшим условием самореализации человека во всех сферах деятельности. Проблема формирования здорового образа жизни, повышения качества и уровня здоровья в современном обществе требует комплексного системного решения на самом высоком уровне.

Актуальность этой проблемы обусловлена тем, что все стороны человеческой жизни, в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Роль физической культуры и спорта как факторов формирования здорового образа жизни молодежи, бесспорно, является весьма значительной. Но с каждым годом интерес к нему падает. Люди не задумываются о том, что именно спорт влияет не только на наше здоровье и красивый внешний вид, но также и на наше мышление. Почему же мы перестали к спорту, а именно физической культуре, серьезно относиться? И тут все крайне просто скажу я вам. На дворе 21 век. Век информации и технологий. Каждый третий сейчас проводит слишком много времени за компьютером и не замечает, как пагубно он влияет на него: сидячий образ жизни, бесконечный поток информации и т.д. В данной работе мы обсудим проблему организации здорового образа жизни студента на занятиях по физической культуре в Гомельском филиале «Международный университет «МИТСО».

В нашем университете одной из основных задач, помимо обучения и предоставления студентам определенных практических и теоретических знаний, эта задача - сохранение и укрепление их здоровья. Этим и занимаются два высококвалифицированных специалиста. Преподаватели физической культуры имеют высшее профессиональное образование, послевузовскую подготовку и педагогический стаж более 20 лет. У каждого свой подход и свои методы в обучении.

Статистика показывает, что за последние 5 лет изменилось количество студентов дневной формы обучения в филиале. Сравнительный анализ численности студентов ДФО и посещающих занятия физической культуры дал следующие результаты:

1. Уменьшение контингента ДФО: с 662 человек (2010 – 2011учебный год) до 358 человек (2014 – 2015учебный год).

2. Выявлено снижение процента числа и количества студентов, посещающих занятия по физической культуре: с 595 человек (2010 – 2011учебный год) до 236 человек (2014 – 2015учебный год); с 89% до 66% соответственно).

Все количественные показатели представлены по отношению к общему количеству студентов, охваченных учебными занятиями по физической культуре [1].

Студенты нашего вуза ежегодно проходят медицинское обследование в учреждении здравоохранения, по результатам которого в начале учебного года распределяются в основную, подготовительную и специальную медицинские группы. С каждым годом относительная численность студентов основного отделения

уменьшается и увеличивается контингент студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья[1]. Эти студенты требуют к себе особого внимания и профессионального подхода со стороны преподавателей предмета «Физическая культура». Для студентов с отклонениями здоровья или анатомическими дефектами занятия проводятся по отдельному расписанию с учетом пола, характера заболевания, уровня их физического и функционального состояния[1].

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Поэтому для студентов, желающих заниматься дополнительно, организованы факультативные занятия по коррекционной гимнастике и оздоровительному плаванию. Цель таких занятий - развитие двигательных навыков и умений, коррекция осанки, физическое развитие, снятие психоэмоционального перенапряжения, а также воспитание моральных, волевых, этических и эстетических качеств. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 80 мин. Каждое занятие отличается разнообразием используемых средств и форм физической культуры, применяются коррекционные и общеразвивающие упражнения, элементы пластической гимнастики, гимнастики Пилатеса. А главной особенностью занятий является индивидуальный подбор упражнений и требований, которые учитывают возможности каждого студента. Каждое занятие мы начинаем с измерения давления. Преподаватель по пульсу, частоте дыхания и субъективным показателям контролирует наше самочувствие и переносимость физических нагрузок.

Занятие делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части (или разминке) подбор упражнений и их дозировка должны обеспечивать хорошее разогревание, предохраняющее от травм, возможных при выполнении основных упражнений. Чередование более медленных упражнений с более быстрыми и энергичными обеспечивает воздействие на различные части тела и группы мышц, что позволяет более полно использовать физиологические возможности мышц и создаёт хорошие условия для кровообращения. Продолжительность подготовительной части составляет примерно от 20 до 30 минут. В основной части мы выполняем упражнения на силу, гибкость и выносливость. Мы изучаем и совершенствуем свои спортивные навыки, воспитываем волевые качества, улучшаем функции органов дыхания, нормализуем работу сердечно-сосудистой системы, т.е. укрепляя свое здоровье в целом. Примерами могут быть упражнения на тренажерах, работа со штангой, со скакалкой, а также упражнения на гибкость и расслабление. С каждым занятием увеличивается продолжительность и быстрота выполнения упражнений, а также количество «подходов» и сложность выполнения заданий. После проведения основной части занятия наблюдается повышение частоты пульса по отношению к исходному, учащённое дыхание, повышение тонуса мускулатуры. В этой части мы выполняем упражнения средней интенсивности, по характеру противоположные предыдущим. В заключительной части занятия выполняем упражнения, которые обеспечивают нам хорошее самочувствие и ощущение бодрости. Занятие заканчивается подведением итогов проделанной работы и постановкой задач на дом, проводится контроль нашего самочувствия (измерение АД и ЧСС). По окончании занятия есть возможность принять душ, который благотворно влияет на тонус мышц и нервную систему. Кроме этого у нас есть возможность заниматься самостоятельно. В этом случае преподаватель обеспечивает постановку задач, предлагает перечень упражнений, излагает методику выполнения задания, а также осуществляет его проверку. Самостоятельные занятия имеют большое воспитательное значение, они воспитывают инициативу, самообладание, критическое отношение к своим успехам и недостаткам. В процессе этих занятий повышается наша активность и дисциплинированность.

Таким образом, физическая культура и здоровый образ жизни не только приносит здоровье, но и дает жизненные силы и доставляет удовольствие. Здоровье является основным условием и залогом счастливой и полноценной жизни. Тысячи лет человечество искало чудесный эликсир жизни, отправляя сказочных героев в далекие путешествия. А он оказался гораздо ближе – это физическая культура, дающая людям здоровье, радость, ощущение полноты жизни. Современный специалист должен быть не только высококвалифицированным, но и физически культурным человеком. Здоровый образ жизни является основой профессионального и творческого долголетия. Строить себя, свое здоровье очень трудно, но если это удастся, то удастся и все остальное.

Список использованных источников

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебно-методическое пособие / С. Ю. Мендубаева, А. А. Кравченко. - Гомель: Гомельский филиал Международного университета «МИТСО», 2014. – 59 с.