

# НОВЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

УДК 796.011.1

Улаева Л.А.,  
преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта  
ХНЭУ им. С. Кузнеця,  
Украина.

В статье рассматривается новый подход к пропаганде здорового образа жизни у студентов с различными отклонениями в здоровье. Поднимается вопрос ценности своего здоровья и мер по его сохранению, привлекается внимание студентов к разнообразным видам спорта для повышения интереса к занятиям физическим воспитанием.

Главной целью образования в нашей стране традиционно считалось развитие умственных, интеллектуальных способностей человека. А вот формирование эмоциональной сферы, физического и психического здоровья, к сожалению, оставалось на последнем месте. Политическая и экономическая нестабильность, кризис семейных ценностей, дефицит духовности более всего ударили по студенческой молодежи.

В перечне базовых, сущностных потребностей современный молодой человек приоритет отдает потребности быть здоровым и потребности в защищенности, в безопасности. От этого зависит возможность изменить свой социальный статус, само реализовать [1].

Даже сейчас мы вынуждены констатировать, что состояние физического здоровья нации ухудшается: 55–83% учащихся вузов имеют хронические заболевания, у 25% слабое физическое развитие, каждые 10 лет на 25% увеличивается количество психических заболеваний. Молодое поколение все чаще сталкивается с социальными болезнями. Обо всех этих проблемах мы знаем не понаслышке [2].

В высших учебных заведениях нашего города отмечаются те же тенденции в изменении структуры заболеваемости, что и в целом по стране. Увеличивается количество студентов, стоящих на диспансерном учете по таким заболеваниям, как миопия, плоскостопие, нервно-психические расстройства, нарушение работы желудочно-кишечного

тракта, аллергии. Сократилось число студентов, которым рекомендованы занятия в основных и подготовительных группах, но зато выросло число тех, кого медики вынуждены полностью освободить от любых физических нагрузок [3].

В нашем университете организованы группы физической реабилитации, в которые по численности входит до 150 студентов, а это более 10% учащейся молодежи на 1 и 2 курсах. С целью пропаганды здорового образа жизни, формирования эмоциональной сферы, физического и психического здоровья молодых людей, закрепления спортивных знаний, умений и навыков, воспитания чувства коллективизма и уважения друг к другу, воспитания культуры человеческого тела мы предлагаем внедрить новый метод - проведение физкультурно-оздоровительных праздников для студентов, занимающихся физическим воспитанием в группе физической реабилитации.

В 2013-2014 учебном году преподавателями нашей кафедры был проведен такой праздник: «С физкультурой, спортом дружим - лекарь нам совсем не нужен!». Количество участников - 30 человек, 5 команд по 6 человек в каждой. Благодаря его проведению решались еще и другие задачи: обучение студентов самостоятельно организовывать спортивные мероприятия, а также участвовать в оценивании выполнения различных двигательных действий, что в последствие поможет приобрести определенный опыт в судействе соревнований, проводящихся не только внутри вуза, но и за его пределами.

Работа в этом направлении делилась на 3 этапа. Первый этап - подготовки включал в себя следующие элементы: оформление зала и подбор необходимого спортивного инвентаря, разработку протоколов для записи результатов используемых нами тест - конкурсов. В программу нашего «праздника» входило 4 тест – конкурса.

1-й тест-конкурс “Комплексное упражнение для развития гибкости”. Это упражнение было разработано преподавателями нашей кафедры специально для этого мероприятия, прежде всего учитывая индивидуальное физическое состояние студентов, имеющих различные заболевания внутренних органов. 2-й тест-конкурс “Самый меткий ”. Упражнение «метание» выбрано как способствующее развитию

глазомера. 3-й тест - конкурс “Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя на коленях”. Это упражнение взято из разработанных прежде заданий группы физической реабилитации, которое характеризуют развитие силовых качеств у студентов специального контингента. 4-й тест - конкурс “Комплексная эстафета”. В эстафете использовались передвижения с мячом, сидя на гимнастической скамейке, исключая бег и прыжки. Надо отметить, что у нас на мероприятии присутствовало 2 коллегии жюри. В состав первой входили преподаватели кафедры физического воспитания и спорта, оценивание выполнялось по классической схеме – начисление баллов от 1 до 10 за правильность выполнения движений. В состав второй коллегии жюри входили студенты, занимающиеся физическим воспитанием на специализации « настольный теннис», обученные оцениванию двигательных действий по факту выполненных ошибок студентами участниками. Для этого оценивания также использовались ранее разработанные протоколы. Второй этап - это проведение самого праздника и третий этап – подведение итогов. После подведения итогов состоялось награждение команд ценными грамотами за призовые места и подарками – сюрпризами для всех участников праздника.

Таким образом, анализируя прошедший праздник здоровья, можно сказать, что проведение физкультурно - оздоровительных праздников для студентов, занимающихся физическим воспитанием в группе физической реабилитации, действительно является новым подходом для повышения интереса к ведению здорового образа жизни. Также

использование 2-х способов оценивания и анализ протоколов показывает, что результаты подведения итогов тест – конкурсов обеих коллегий жюри оказались идентичными.

Выводы:

- праздник здоровья способствовал развитию и совершенствованию таких качеств как ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения.
- праздник подчеркнул также необходимость определения ценности своего здоровья и увеличения мер по его сохранению.

- праздник привлек внимание студентов к разнообразным видам спорта, повышая при этом интерес к занятиям физическим воспитанием в целом.

- праздник помог воспитывать чувство коллективизма, уважение друг к другу.

- праздник способствовал обучению студентов судейству, а также умению организовывать подобные мероприятия.

#### Литература.

1. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни / В.Р. Шуханович // Энциклопедия социологии. - Мн.: Книжный Дом, 2003. - 435 с.

2. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 1992, 116 с.

3. Дубровский, В. Гигиена физического воспитания и спорта / В. Дубровский. - М.: Владос, 2003. - 512 с.

Научный руководитель,  
к.н.физ.восп. и спорта, доц.

Маракушин А.И.