

ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СТУДЕНТА ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*Юсин Богдан Александрович, факультет стратегического управления и междуна-
родного бизнеса, 2 курс,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк*

*Научный руководитель: Панасюк О. В., преподаватель кафедры
физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС»*

В статье раскрывается понятие психологического воспитания и образа жизни студента в сфере физической культуры и спорта, анализируется значение в аспекте обучения в ВУЗе.

The article reveals the concept of psychological education and lifestyle of a student in the field of physical culture and sports, analyzes the value in the aspect of education at a university.

Ключевые слова: психология; физическая культура; спорт; общество; учебное заведение; подход.

Keywords: psychology; physical culture; sport; society; educational institution; approach.

Введение. Анализ последних исследований и публикаций указывает на большое внимание авторов к проблемам формирования здорового образа жизни и укрепления психологических аспектов воспитания в сфере физической культуры и спорта. В частности, данный вопрос исследовался в работах Н. В. Ходырева.

Цель и задачи исследования заключается в обобщении современного научного представления об психологических аспектах в физической культуре и спорте.

Результаты исследования. Физическая культура – это совокупность используемых ценностей и знаний. Общество – развивающиеся физически и интеллектуально люди, формирующие здоровый образ жизни.

Как часть общей культуры, физическая культура специализируется на гармоничном развитии всех показателей. Она одна из главных составляющих полноценной жизни человека [1].

Физические упражнения способствуют становлению, развитию и упрочению важных навыков, привычек, общения и дисциплины.

Проанализировав некоторые исследования и ситуацию в области оценки физического здоровья человека, влияние психологических факторов на здоровье человека, можно обобщить полученную информацию и достаточно четко описать проблемы и возможный путь их решения. С технологическим прогрессом в общество пришли новые проблемы из-за появления технологий, облегчающих трудовую активность людей. Активность человека, по сравнению с про-

шлым веком, очень резко снизилась, что может негативно повлиять на все стороны жизни [2].

Здоровый образ жизни определяется немалым количеством взаимосвязанных факторов – человеку, желающему вести здоровый образ жизни, необходимо придерживаться определенного распорядка дня, поддерживать минимально необходимый уровень физической активности, рационально распределить работу и отдых, составить диету, которая содержит все вещества, необходимые для здоровья организма. Таким образом, легко увидеть, что подготовить человека к полному и постоянному соблюдению здорового образа жизни – сложный процесс, требующий использования индивидуального подхода.

В высших учебных заведениях на данный момент одной из самых важных проблем физического воспитания являются психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта. Не секрет, что ограниченная деятельность учебной программы физкультуры недостаточна для поддержки здоровья студента на необходимом уровне.

Ученик будет поддерживать себя в тонусе только в том случае, если сложное сочетание учебных самостоятельных упражнений будет достаточно качественными. Как известно, в студенческие годы личность человека претерпевает колоссальные преобразования.

Физическое улучшение, поиск смысла жизни, одобрение, профессиональный рост, достижения. И в тот момент, когда грандиозные планы молодых, амбициозных студентов могут сломаться из-за столкновения с социальной реальностью, возрастные изменения, самостоятельность – его нервная система будет находиться под большим давлением, что может негативно повлиять на дальнейшую деятельность студента. Чтобы исключить такого студента из группы риска, педагог должен знать и учитывать личность и психологические особенности каждого ученика, которые помогут вовремя исправить его действия [3].

Следовательно, вывод очевиден – надо приучать общество заниматься физкультурой.

Умение поддержать обучающегося, оказание ему необходимой психологической помощи сыграет важную роль в улучшении знаний и навыков, облегчении восприятия новой информации, которая приведет к повышенному интересу к изучению предмета.

Интерес студентов к изучению предмета также увеличивает их желание приобрести достижения, как умственные, так и физические. На сегодняшний день есть три основных подхода к оценке здоровья и физической формы студента:

1. Личностно-ориентированный подход. Этот подход сфокусирован на оценке объективных возможностей организма каждого студента, что требует внедрение таких методов и технологий оценки, которые будут учитывать все особенности физического состояния студентов, позволяющие получить надежные и высокие результаты.

2. Качественный подход. Этот подход фокусируется на формировании у студентов и преподавателей теоретических знаний по своевременной коррекции и самокоррекции с помощью физических упражнений.

3. Физкультурно-оздоровительный подход. Для максимального учета индивидуальных физических особенностей организма каждого студента требуется не только компетентность преподавателей, но и личные навыки студента – оценить возможности своего тела, его сильные стороны и недостатки для улучшения этого навыка и специализации.

Выводы. Физическая культура, как часть системы образования, должна закладывать основы приоритета оздоровительной направленности, формирование психологической подготовки к активной и профессиональной жизни работая на принципах индивидуального подхода, обеспечения и развития физического и психического здоровья, использование различных средств и форм физического совершенствования и непрерывность этого процесса. Чтобы добиться создания функционала.

Потребность в здоровье универсальна, она присуща как отдельным людям, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, умение обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизни – все это показатели общей культуры человека [4].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ходырева, Н. В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни / Н. В. Ходырева // Психологическое сопровождение профессиональной деятельности. / под ред. Г. С. Никифоров. – СПб., 1991. – 367 с.
2. Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития : материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием (Казань, 14–16 ноября 2013 г.) ; под ред. И. Х. Вахитова [и др.]. – Казань : Казан. ун-т, 2013. – 324 с.
3. Ярлыкова, О. В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / О. В. Ярлыкова, Г. В. Шипилова // Таврический научный обозреватель. – 2016. – № 1–3.
4. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2012. – 368 с.

bysin7941@gmail.com