
ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Д.А. Венкович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова;
Минск, БГУФК*

Проблема сохранения здоровья населения в Республике Беларусь и за ее пределами является одной из основных показателей социально-демографического развития в целом. В настоящее время в нашей стране уделяется пристальное внимание вопросам снижения демографического роста на фоне старения населения и ухудшения репродуктивного здоровья.

В Республике Беларусь осуществляется реализации государственных программ по укреплению и сохранению здоровья населения. «Здоровье народа и демографическая безопасность» [1] утверждена постановлением Совета Министров от 19 января 2021 года №28, в которой в разделе «Цели устойчивого развития» приоритетными направлениями являются:

- разработка мер по укреплению репродуктивного здоровья, формированию культуры здорового образа жизни и здоровьесбережения;
- совершенствование системы поддержки семей с детьми, улучшение условий их жизнедеятельности, укрепление института семьи.

«Образование и молодежная политика» [2] утверждена постановлением Совета Министров от 29 января 2021 года №57, подпрограмма 10 «Молодежная политика» направлена на решение задачи:

формирование ответственного поведения и ценностного отношения молодежи к собственному здоровью как условию личного благополучия и здоровья будущих поколений.

Приоритетами решения обозначенных вопросов является укрепление семейных ценностей, основанных на физическом и духовном благополучии человека, при воспитании детей и молодежи, заботе о старшем поколении, ядром которого является семейная политика с обязательным укреплением института традиционной семьи, укрепление репродуктивного здоровья, формирование культуры здорового образа жизни и здоровьесбережение подростков и молодежи.

В настоящее время приоритетная в прошлом потребность в рождении детей не является первоочередной нуждой молодого поколения, а потому и откладывается на более поздний срок. Большую роль в нивелировании проблем, связанных с факторами риска благополучного вынашивания и родоразрешения играет уровень образованности в данном направлении современной молодежи.

Специализированная заблаговременная подготовка молодых людей к деторождению в учреждениях образования все чаще заинтересовывает круг исследователей и в Республике Беларусь, поскольку практически отсутствуют специальные учебные дисциплины по подготовке к деторождению. С помощью новых инновационных решений, используя теоретическую и практическую подготовку к деторождению на занятиях по физической культуре в период обучения в учреждениях образования, предполагается расширить возможности каждого обучающегося и качество их специализированной подготовки в решении данного вопроса с формированием социально-личностных компетенций и компетенции здоровьесбережения [3].

Создание целостной теории, способной содержательно обосновать заблаговременную подготовку к деторождению в условиях современного образования, оказать активное практическое и теоретическое воздействие на соматическое, физическое и психологическое здоровье обучающихся, привело к необходимости построения образовательной модели формирования подготовленности обучающихся к деторождению на занятиях по физической культуре.

Цель исследования – разработка целостной теории в вопросах формирования подготовленности обучающихся к деторождению на занятиях по физической культуре.

Материал и методы. Материалом наших исследований послужили данные Национального статистического комитета Республики Беларусь о состоянии здоровья всех категорий населения и демографической ситуации в стране. Методы исследования: анализ и обобщение.

Результаты и их обсуждение. Изучая разработанный и утвержденный специализированный модуль «Двигательная культура личности для подготовки к беременности» по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования студентки приобретают дополнительные знания с формированием компетенций.

Диагностирование уровня формирования компетенции здоровьесбережения по контролю специализированного модуля осуществляется по: оценки уровня физической подготовленности, физического развития, физического здоровья, здоровья позвоночника; индекса здоровья; выполнению тестов в модульно-рейтинговой системе в виде тестовых заданий, в количестве 400 вопросов и оценки уровня психофизического статуса. В результате освоения студентки должны:

знать

- роль двигательной культуры на сохранение здоровья;
- теоретико-методические основы здорового стиля жизни до беременности;
- гигиенические и организационные основы выполнения физических упражнений в период беременности

уметь

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья;
- развивать и совершенствовать психофизические способности и качества;
- использовать опыт оздоровительной деятельности для достижения жизненных и личностных целей

владеть

- знаниями об особенностях изменения женского организма на протяжении трех триместров беременности в период самоопределения, о компонентах (здоровье и физической подготовленности), о процессе физического развития, о средствах изменения (коррекции) тела в послеродовом периоде, методике их применения;
- знаниями, которые помогут улучшить физическое здоровье для зачатия, для хорошего самочувствия в период беременности и облегчат течение родов и восстановление в послеродовом периоде;
- знаниями, которые позволят сохранить и укрепить собственное здоровье;
- знаниями о собственном здоровье, здоровом образе и стиле жизни не только в период беременности, но и в настоящее время;
- двигательными умениями и навыками, которые необходимы студентам для реализации их в процессе беременности, ориентированные на заботу о собственном здоровье и здоровье будущего ребенка, его изменении (коррекции) в желаемом направлении в соответствии с происходящими морфофункциональными изменениями в процессе беременности, а также в соответствии с триместром и стилем жизни;
- практическим опытом в выполнении физических упражнений дифференцированной направленности в зависимости от происходящих изменений в организме беременной женщины;
- основами дыхательной гимнастики;
- разнообразными средствами целенаправленного воздействия на физическое состояние в период беременности;
- арсеналом двигательной культуры для сохранения, укрепления и улучшения физического здоровья

Заключение. Учитывая состояние здоровья подрастающего поколения и демографическую ситуацию в стране, необходимо уделять внимание вопросам сохранения семейных ценностей с укреплением института семьи. Необходимо прорабатывать вопросы по внедрению на занятиях физической культуры инновационных здоровьесберегающих технологий направленные на укрепление здоровья обучающихся.

1. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 янв. 2021 г., № 28 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by>. – Дата доступа: 11.09.2022.

2. О Государственной программе «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 янв. 2021 г., № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by>. – Дата доступа: 11.09.2022.

3. Венскович, Д. А. К вопросу формирования двигательной культуры студентов для подготовки к деторождению / Д. А. Венскович // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы X Междунар. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, г. Витебск, 22 апр. 2022 г. / М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2022. – С. 606–607. URL:<https://rep.vsu.by/handle/123456789/32987> (дата обращения: 13.01.2023).