

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А. А. Топчиева

Национальный университет пищевых технологий, г. Киев, Украина

В статье освещаются проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Рассматривается влияние валеологической образовательной среды на формирование у студентов здорового образа жизни в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, физическая культура, спорт, валеология, образовательная среда.

The problems of forming of healthy way of life of student young people are illuminated in the article. Influence of valeological educational environment is examined on forming for the students of healthy character of life in the process of engaging in a physical culture.

Keywords: healthy lifestyle, student, physical culture, sports, valeology, educational environment.

Современный этап развития государства характеризуется модернизацией в сфере образования, которая, в первую очередь, актуализирует проблему формирования личности и гражданина, интегрированного в социальное сообщество. Успешной в различных сферах деятельности может быть личность, ориентированная на ведение здорового образа жизни. Вместе с тем, серьезную обеспокоенность в Украине вызывает состояние здоровья и способ жизни современной студенческой молодежи, обусловленные распространением вредных привычек, интенсификацией интеллектуальных и психологических нагрузок на фоне ограниченной двигательной активности студентов. В данных условиях именно актуализация занятий физической культурой и спортом в ВУЗ Украины являются возможностью противостоять гиподинамическим тенденциям. Первоочередной задачей государственных институций есть разработка стратегических направлений и путей решения проблемы здорового

образа жизни у студенческой молодежи, в том числе в процессе занятий дисциплины «физическая культура».

Различные аспекты указанного феномена представлены в научных трудах по вопросам психологии (А.Маслоу, О.Чебикин и др.), медицины (Н.Амосов, М.Смирнов, О.Стражеско и др.), педагогики (Н.Беликова, О.Дубогай, В.Загвязинский, Ю.Лисицин и др.), физической культуры и спорта (Д.Воронин, В.Лукьяненко, А.Чаговец, Б.Шиян и др.), валеологии (Г.Апанасенко, Т.Бойченко, В.Войтенко, Г.Малахов и др.). В последнее время наблюдается обеспокоенность активной информатизацией учебного процесса, что не в последнюю очередь влияет на катастрофическое ухудшение здоровья студентов. По мнению ученых, данная ситуация требует интенсивной корректировки организационно-содержательного вектора дисциплины физическая культура, ее переориентацию на реализацию основных валеологических принципов.

Интенсивно развивающаяся современная интегральная наука валеология (то лат. «vale» - здоровье, быть здоровым) изучает разнообразные параметры здорового образа жизни, формирует основы индивидуального выбора здорового способа жизни, базируется на валеологическом мышлении, разработке индивидуальных поведенческих стратегий и стойкой мотивации здорового способа жизни. Доминирующей основой валеологизации в ВУЗ есть занятия студентов физической культурой, где улучшаются не только резервные, но и адаптационные возможности молодого организма. Именно в процессе занятий дисциплины «физическая культура» студенты, испытывая интеллектуальные, психологические и физические нагрузки, понимают необходимость и преимущества здорового образа жизни. Для подтверждения данного тезиса нами принята во внимание позиция ученых Г.Бородкина и Г.Манке о том, что в валеологически направленной среде обучения у студентов формируется эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью и здоровому способу жизни. В частности, ученые акцентируют внимание на проблемах реализации творческого потенциала и потенциала здоровья студентов, выявлению и предотвращению субъективных и объективных

факторов небрежного отношения к собственному здоровью, обеспечению культуры здоровья, самоорганизации и самоконтроля в вопросах сохранения здорового способа жизни [5, с.36]. Вместе с тем, необходимо отметить, что физическая культура в ВУЗ является фундаментом формирования общей и профессиональной культуры личности студентов, сохранения и укрепления их здоровья, организации и обеспечения здорового образа жизни, повышения уровня работоспособности, проектирования активного творческого долголетия.

Оптимизация образования в ВУЗ Украины предусматривает целенаправленное формирование у студентов позитивного отношения к занятиям физической культурой, поддержку работоспособности и здорового состояния, что является важным условием успешного обучения и последующей здоровой жизни студенческой молодежи. По мнению Ю.Мосейчука «физическая культура это двусторонний процесс, в котором участвует преподаватель, стремящийся научить и студент, который должен изъявить желание учиться, а если студент понимает суть поставленной задачи и заинтересован в его решении, то это ускоряет ход обучения» [4, с.402]. Ученый считает, что в условиях интеллектуальных нагрузок, дефицита времени, ограниченной двигательной активности студентов именно физическая культура и спорт являются средством для восстановления жизненных сил и здоровья.

Основополагающий принцип валеологии – принцип гуманизма в рамках личностно-ориентированного подхода преломляет вектор работы со студентами в процессе занятий физической культурой в аспекте физической активности, физического творчества, взаимодействия личности и коллектива, мотивации, целеполагания (А.Хуторской), активной физической деятельности. В данном ключе мы солидарны с позицией Д.Венедиктова о том, что здоровый образ жизни - это активная деятельность личности, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья, оздоровление организма, борьбу с вредными привычками и факторами риска для здоровья, формирование психологической установки на сохранение, укрепление не только собственного здоровья, но и здоровье окружающих [1, с. 103].

По мнению В.Лукьяненко основы здорового образа жизни формируются не только в процессе занятий физической культурой, но и касаются всех сфер жизнедеятельности студентов здоровья, а именно: питания (потребление качественной питьевой воды, необходимого количества витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов, специальных продуктов и пищевых добавок); бытовых условий (качество жилья, условия для пассивного и активного отдыха, уровень психической и физической безопасности на территории жизнедеятельности); целеполагания (саморазвитие, самосовершенствование, конструирование стратегий становления в профессии и социуме); двигательной активности (занятия физической культурой, спортом, использования различных систем оздоровления, направленных на повышение уровня физического развития, его поддержку, восстановления сил после физических и психических нагрузок) [3, с.212].

Именно потребность в двигательной активности студентов является фактором мотивации к занятиям физической культурой. Валеологизация обучающей среды дисциплины «физическая культура» создает условия для оптимизации факторов, определяющих потребности, интересы и мотивы включения студентов в физкультурную и спортивную деятельность. В полной мере этому способствует состояние материально-спортивной базы, технологии физической подготовки, организационно-методические формы, методы, средства, интересующее взаимодействие студент-преподаватель, личностно-ориентированная направленность учебного процесса и содержание занятий, собственное состояние здоровья, частота проведения занятий их продолжительность и эмоциональность. У студентов, которые активно и систематически посещают занятия по физической культуре, вырабатывается определенный стереотип режима дня, физический тонус, психологическая установка на соблюдение норм здорового образа жизни, понимание необходимости двигательной активности, закаливания, норм дыхания, питания, массажа, использования факторов природы [3, с.214]. Физическая культура студента - это не просто его физкультурная деятельность, но и выполнение ее на вполне конкретном уровне знаний, ценностный ориентаций, отношений,

чувств, поскольку «ничто так не истощает и не разрушает организм человека, как долговременная физическая бездеятельность» (Аристотель) [1, с.109].

Таким образом, одним из основных факторов формирования у студентов здорового образа жизни являются физическая культура и спорт, опирающиеся на валеологические стратегии конструирования обучающей среды и способствующие укреплению здоровья, повышению нервно-психической устойчивости, физической и интеллектуальной работоспособности в процессе жизнедеятельности.

Список литературы:

1. Венедиктов Д.Д. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения / Д.Д. Венедиктов, А.М. Черхун, Ю.П. Лисицын // Вопр. философии, 1979. - № 7. - с. 102-113.
2. Лотоненко А.В. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы / Лотоненко А.В., Стеблецова Б.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - М., 1996. - № 23.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003. – с. 210-224
4. Мосейчук Ю. Ю. Формирование мотивационных потребностей студенческой молодежи к физкультурной деятельности / Ю. Мосейчук // Научно-педагогические проблемы физической культуры: физическая культура и спорт. - К.: Изд-во НПУ им. М. П. Драгоманова, 2011. - с. 400-403.
5. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения /М.В. Антропова, Г. Г. Манке, Г.В.Бородкина //Школа здоровья. – 2006. – Т.3, №3. – С. 32-39.
6. Шиян Б. М. Теория и методика физического воспитания школьников. Ч. II. / Б. М. Шиян - Тернополь: Учебная книга - Богдан, 2008. – с.210- 272

