

С.А. Гуд, В.Г. Гриневич, В.И. Метлушко (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Формирование и сохранение здоровья человека является стратегической задачей любого государства. В последние годы в Беларуси значимой становится работа по формированию потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) у всех слоев населения, и в частности, студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой.

Исходя из терминологии, которая объединяет медицинские, биологические, социальные, экологические и другие научные знания, можно сформулировать понятие «образ жизни студентов» как результат процесса взаимодействия личностных качеств студента (знания, убеждения, культура, воспитание) с условиями его жизни. Образ жизни студентов как социальной группы определяется взаимодействием бытующих среди студентов традиций, ценностных ориентиров, особенностей культуры с реальными условиями жизни.

По мнению специалистов, ЗОЖ является частью общей формы жизнедеятельности студентов и характеризуется единством и целесообразностью процессов самодисциплины и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма.

В условиях ЗОЖ здоровье должно стать первой потребностью студента. Лишь тогда удовлетворение этой потребности превратится в чувство ответственности за сохранение собственного здоровья, и будет проявляться в единстве стиля поведения, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной жизни [1].

В настоящее время основная часть молодежи не приучена заниматься сохранением здоровья самостоятельно. Поэтому в вузовской системе физкультурного воспитания нужна новая педагогическая технология, которая способствовала бы становлению потребности в саморазвитии культуры здоровья, понимающаяся как такое состояние личности студента, которое возникает в результате разрешения противоречия между желаемым и действительным в состоянии здоровья личности и побуждает его самосовершенствоваться в валеологическом аспекте.

Общепризнано, что занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Важнейшие слагаемые здоровья и здорового образа жизни – систематические занятия физической культурой и спортом. Их роль состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся, но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования. В этой связи физическое воспитание особенно важно в формировании привычек здорового стиля жизни у подрастающего поколения.

Вовлекая студентов в процесс физического воспитания и самосовершенствования, можно влиять на саморазвитие их культуры здоровья. Функция учебного заведения состоит в том, чтобы создать развивающее пространство для коллектива в целом и каждого студента в частности с целью непрерывного развития у них потребностей в ЗОЖ, что позволит им сохранять и укреплять свое здоровье в повседневной жизни. Организация учебного

процесса должна содержать механизм, обеспечивающий постоянную включенность каждого студента в систему валеологических отношений.

Физическая культура, являясь частью общей культуры, представлена в вузе как учебная дисциплина и неотъемлемый компонент целостного развития личности, профессиональной подготовки студента, гармонизации его жизнедеятельности. Важнейшая задача учебного и учебно-тренировочного процессов по физическому воспитанию, спорту заключена не только в конкретике обучения умениям и навыкам пользования средствами физической культуры, спорта, туризма в вузе, но, и, главное, в обучении технологии и широкому использованию этих средств в будущем, мотивации к стилю, совершенствованию образа жизни. Поэтому особая роль проектирования физического воспитания в конкретном учебном заведении состоит в том, чтобы, исходя из реальных условий вуза, предложить такие формы организации и обеспечения эффективности физического воспитания, которые способствовали бы формированию культуры здоровья студента и ее саморазвитию [2].

Физическая культура в системе вуза развивается в ее целостной структуре и отражает те преобразования, которыми в настоящее время живет общество. Она имеет свои специфические особенности: конкретная ее направленность как предмета определяется не только общими социальными задачами, но и постоянно изменяющимися условиями жизни, к которым готовится молодежь. Поэтому формирование физической культуры студентов должно осуществляться на основе научной организации их учебной и внеучебной деятельности с учетом конкретных условий, в которых функционирует образовательная система.

В целом же проблемы физического воспитания, приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни практически идентичны во всем мире. Они носят глобальный характер и отражают в основном следующие научные направления: определение содержания и вариантов распределения программного материала, инновационных форм обучения и воспитания; выявление психолого-педагогических факторов профессиональной деятельности специалистов; моделирование здоровьесберегающей системы образования; поиск эффективных форм организации занятия; формирование мотивационно-ценностных ориентаций в области физической культуры.

Пути совершенствования профессионально-прикладной психофизической подготовки студентов педагогических специальностей в вузе определяются, прежде всего, появлением принципиально нового понимания образования как личностно ориентированной культурной деятельности, переосмыслением культурного содержания образования и изменениями в формах и методах обучения [3].

Трудно переоценить роль педагога в формировании здорового образа жизни у подрастающего поколения, который по своему предназначению обязан способствовать развитию здорового человека, воспитанию положительных жизненных ориентаций, формированию позитивных установок на жизнь и здоровье и разумность здорового образа жизни.

Таким образом, укрепление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры, приобщение к ЗОЖ необходимо рассматривать как главную задачу физического воспитания в вузе. Высокий уровень заболеваний среди вчерашних школьников – студентов I курса, и тенденция к его росту к концу обучения в вузе, составляют проблему внедрения теоретических и практических основ физической культуры и ЗОЖ в быт студентов. Это является одной из актуальнейших проблем воспитания подрастающего поколения [4].

Литература

1. Соусь, Л.Н. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов технического вуза / Л.Н. Соусь // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 25–28.
2. Кожанов, В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно ориентированного физического воспитания / В.В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 12–14.
3. Соловьев, Г.М. Становление деятельностного отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / Г.М. Соловьев, Е.И. Шаталова // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 6. – С. 44–48.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.