

Н.А. Зинченко, С.Н. Ясковец (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Систематические занятия физической культурой и спортом являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания нормального уровня деятельности и работоспособности организма человека.

Вместе с тем эффективность традиционной системы физического воспитания студентов постоянно снижается. Основным показателем снижения эффективности физической культуры в вузе и прочих учебных заведениях является ежегодное снижение здоровья молодежи и рост уровня заболеваемости среди них.

К сожалению, программой по физическому воспитанию предусмотрено мало времени для занятий физической культурой в учебных заведениях. Возникает необходимость дополнительных систематических занятий физической культурой и спортом.

Одна из основных задач современной спортивной педагогики заключается в разработке инновационных методик и технологий, способствующих формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у молодежи, и вместе с тем отвечающих принципам сохранения и совершенствования показателей здоровья.

В результате изучения и анализа научно-педагогической литературы В.К. Бальсевичем (2005), Л.И. Лубышевой (2011) были выделены наиболее популярные среди молодежи виды спорта (спортивные игры, атлетическая гимнастика, плавание, единоборства, легкая атлетика). Определено положительное влияние данных видов спорта на здоровье студентов, выявлены специфические особенности спортивно-педагогического влияния по каждому из них [1].

Показано, что актуальность достижения спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, а на основе этого – воспитание у молодежи стремления к здоровому образу жизни, в первую очередь связаны с уровнем развития двигательных способностей и эффективностью их взаимодействия. При этом специальная физическая подготовка должна быть направлена преимущественно на развитие физических способностей, характерных для избранной спортивной деятельности [2].

Проведенный анализ педагогических возможностей ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет сформулировать ряд соответствующих условий, соблюдение которых повышает эффективность этой работы.

1. Физкультурно-спортивная деятельность по формированию ориентации студентов на здоровый образ жизни должна рассматриваться как необходимое условие профессионального становления и личностного развития каждого студента, его сознательного отношения к себе и организации собственной жизнедеятельности на разумных валеологических началах.

2. Формирование у студенческой молодежи ценности здорового образа жизни должно носить системный характер, охватывающий разные уровни обеспечения образовательного процесса в вузе: организационно-управленческий, научно-методический, контрольно-аналитический, содержательный.

3. В организации педагогического процесса необходимо поощрять действия преподавателей, использующих здоровьесберегающие технологии обучения, разнообразные их виды, а также приемы, снимающие умственное утомление и перенапряжение студентов на занятиях.

4. Совершенствование процесса формирования ценности здорового образа жизни студентов повышается при условии обогащения критериев ее оценки. К показателям качества, характеризующим уровень сформированности ценности здорового образа жизни студентов, необходимо отнести сформированность эстетической, нравственной, гражданской и профессиональной мотивации, ориентации на самосовершенствование, стремление к организации собственной жизни на разумных основаниях, сохраняющих и поддерживающих собственное здоровье.

5. Важнейшим содержательным аспектом эффективности формирования у студентов ценности здорового образа жизни является использование эмоционально насыщенной, лично значимой информации, создание ситуаций осознания, переживания и выбора собственной позиции, а также формирование умений планировать, организовывать и диагностировать показатели физического развития.

6. Для реализации здоровьесберегающих технологий в процессе занятий физической культурой и спортом особую роль приобретает личная установка преподавателя не только на сбережение здоровья и безопасность обучающихся, но и развитие их стремлений, потребностей и умений. В этом мы видим культурологический уровень формирования ценности здорового образа жизни студентов.

Анализ литературных источников [1; 2] позволяет сделать следующие выводы:

- студенты в основной массе сознательно относятся к физической культуре как способу улучшения собственной физической подготовленности и здоровья и определяют оздоровительную направленность как приоритетную;
- желание повысить свою физическую подготовленность высказывают около 90% студентов, а активность для достижения цели проявляют только около половины из них;
- форма организации занятий по физическому воспитанию в группах по видам спорта является для студентов более приемлемой в сравнении с традиционным подходом к проведению этой работы;
- выявлена позитивная мотивация к занятиям двигательной активности у студентов университета и параллельно открыто проблемное поле в отношении учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов средствами физической культуры и спорта.

Литература

1. Нестеров, А.А. Содержание физкультурного образования студентов – основа построения в вузе дополнительных учебных программ / А.А. Нестеров // Модернизация образования и воспитания учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта: материалы междунар. науч.-практ. конф. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, Национальный университет Конжу (Республика Корея), 2004. – С. 13–15.

2. Смирнов, В.А. Физиология физического воспитания и спорта: [учебник для вузов] / В.А. Смирнов, В.Е. Дубровский. – М.: Владос-пресс, 2002. – 608 с.