

Алексеев Ю.В, Марущак Н.В, Алексеева О.В.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ И ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Донецкий национальный технический университет*

**Аннотация.** Алексеев Ю.В., Марущак Н.В., Алексеева О.В. Роль физического воспитания в сохранении и формировании здоровья школьников и студенческой молодежи. Статья посвящена рассмотрению одной из главных проблем на сегодняшний день – проблеме здоровья и здорового образа жизни человека, а именно школьников и студентов. Существующие научные знания о путях, формах, способах оздоровления человека разрозненно представлены в отдельных отраслях знания, в том числе в области физической культуры, однако желаемого результата не дают. Авторы подчеркивают значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни. С помощью физической культуры, физической деятельности представляется возможность выхода из сложившейся ситуации в современном обществе.

**Summary.** The article considers one of the main problems today - the issue of health and a healthy way of life, namely students. Current scientific knowledge of the ways, forms, methods of improvement human fragmented presented in separate branches of knowledge, including in the field of physical culture, but do not give the desired result. The authors emphasizes the importance of physical culture in developing healthy lifestyles. With the help of physical education, physical activity seems way out of the current situation in modern society.

**Ключевые слова:** Образ жизни, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, студенты, школьники.

**Ключові слова.** Спосіб життя, здоровий спосіб життя, фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, студенти, школярі.

**Keywords:** Lifestyle, healthy lifestyle, physical education, physical development, physical education, students, schoolchildren.

**Актуальность** данной статьи состоит в том, что с каждым годом общество предъявляет все более высокие требования к человеку, его образованию, уровню общего развития. Изменение социокультурной ситуации в стране порождает потребность в таких качествах личности, как ответственность, самостоятельность, инициативность и ведение здорового образа жизни.

В связи с этим система образования видит свою цель в том, чтобы из стен вузов выходили люди, способные жить в обществе, в природном окружении, защищать его, развивать и укреплять здоровье, тем самым, развивая и себя, и общество. Центральным звеном учебно-воспитательного процесса уже выступают не знания, а личность.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть системы образования. Оно имеет свою теорию, программы, методические подходы и т. д. В последние годы произошли некоторые изменения в целевых установках физического воспитания. Это связано, прежде всего, с негативной динамикой здоровья молодежи. В соответствии с данными Министерства здравоохранения уровень здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи ухудшился. 90 % абитуриентов вузов имеют отклонения в состоянии здоровья. Число девушек, имеющих хронические заболевания, увеличилось с 43,9 % до 75 %. К окончанию высших учебных заведений остается менее 5 % относительно здоровой молодежи. Основными причинами создавшегося положения, по мнению многих исследователей, являются дефицит двигательной активности на протяжении всего периода обучения в ВУЗах, обусловленный несовершенством действующих государственных программ по физическому воспитанию и недостаточным уровнем культуры здорового образа жизни.

Таким образом, актуальностью данной статьи является определение и постановка роли физического воспитания в жизни молодежи в контексте современного социокультурного пространства и времени.

**Обзор литературы.** Проблема здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи и школьников рассматривалась в трудах авторов — Г.Апанасенко, В.Глухов, Е.Булич, И.Мурахов; формирование у студентов здорового образа жизни рассматривали такие научные работники — И.Заплишний, Ф.Сипченко, И.Прихода; совершенствование методов и форм проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями — Е.Вильчковский, В.Платонов, Т. Круцевич, Г.Иванова, В.Билогур, А.Драчук; повышение гуманистического направления физического воспитания —

А.Нисимчук, И.Смолук. Все ценное, произведенное в современной теории и практике физического воспитания отражено в трудах таких научных работников, как М.Булатова, О.Вацеба, Л.Волков, О.Деминский, А.Куц, Л.Матвеев, Е.Приступа, Л.Сергиенко, В.Старков, А.Цьось и других.

Однако анализ литературных источников по вопросам предложенной темы формирования здорового образа жизни и культуры досуга свидетельствует о необходимости последующего изучения, систематизации, обоснования и последующего исследования.

**Предмет исследования** – процесс формирования и сохранения здоровья человека, который основывается на физическом воспитании.

**Объект исследования** – школьники и студенческая молодежь в современном мире.

**Цель исследования** – определить роль и значимость физического воспитания в формировании здоровья школьников и студенческой молодежи в условиях современной жизни. Исходя из цели исследования можно обозначить следующие **задачи исследования**:

1. Обосновать проблему роли физического воспитания в формировании и сохранении здоровья школьников и студенческой молодежи в условиях современного социокультурного пространства.
2. Выделить и систематизировать основные проблемы, связанные с формированием здоровья школьников и студентов.
3. Выявить педагогический потенциал физического воспитания в формировании здоровья студентов и школьников.
4. Определить и экспериментально проверить условия повышения значимости (роли) физического воспитания в формировании и сохранении здоровья студентов и школьников.

**Методы**, которые применялись в данном исследовании являются эмпирическими, а именно: наблюдение, сравнение, эксперимент, измерение.

**Результаты исследования.** Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и один из самых важных компонентов целостного развития личности, она входит обязательным разделом в образование, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством высшего образования. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач. Развитие у студентов и школьников физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе:

- усиления социально значимой мотивации интереса;
- повышения качества учебного процесса;

– дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию;

– сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе потребности в занятиях физической культурой и спортом;

– установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);

– более тщательного учета склонностей студентов при распределении их по учебным отделениям и видам спорта.

Однако не стоит забывать, что образовательный процесс в школе и в высшей школе предусматривает не только учебу и воспитание, но и оздоровление студента или же школьника. Именно здоровье в значительной степени будет определять состояние населения в XXI веке. Уже никто не оспаривает тот факт, что сегодня объем образования превышает все допустимые нормы восприятия и характеризуется невозможностью полноценного усвоения студентом растущего объема знаний. Объемная информация, которую молодому человеку необходимо запомнить, негативно влияет на его творческие способности и здоровье. Неправильный образ жизни создает предпосылки для проявления генетически заложенных эндогенных факторов риска заболеваний внутренних органов. Именно поэтому устранение или уменьшение влияния экзогенных факторов, содействующие их развитию (гиподинамия, нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, психосоциальные стрессы), является одним из ведущих направлений воспитательной работы со студентами и школьниками. В этом контексте формирование здорового образа жизни должно стать одной из важных сфер деятельности высших заведений образования.

Новый образ современного образования должен определять и новое культурологическое, гуманитарное мышление, как учеников, студентов, так и

преподавателей высших учебных заведений. Все мы знаем, что студенческая и школьная жизнь – это уникальный этап становления человека, связанный с периодом расцвета его физических и духовных возможностей, ведь в этом возрасте происходит интенсивная социализация личности и понимание важности собственного интеллектуального и физического развития как предпосылки успешной профессиональной подготовки к будущей творческой деятельности. Для того чтобы найти себя в новых условиях, молодежи необходимо овладеть не только интеллектуальными знаниями, являющиеся результатом самостоятельного и критического осмысления фактов и информации, а также ей необходимы прикладные навыки, назначенные помогать решать проблемы в мире и в обществе. К ним принадлежат и так называемые «soft-skills», то есть гибкость, способность работать в команде, самостоятельность, умение решать проблемы, выносливость, мобильность, быстрота реакций, культурная и интеллектуальная компетентность. Способствовать формированию таких способностей, именно и назначена дисциплина «Физическое воспитание», которую включает большинство студентов ведущих университетов мира в свои индивидуальные планы.

Актуальной в использовании и решении проблем формирования здорового образа жизни и культуры досуга является проектная технология, которая бы активно внедрилась в учебно-воспитательный процесс и тем самым способствовала бы становлению личности студента или же школьника, которая сможет дополнить социальные отношения между ними и значительно разнообразит воспитательный процесс. Работа над проектом – это практика личностно ориентированного образования, когда в процессе конкретного труда, на основе свободного выбора студента или школьника, с учетом его интересов получается конкретный результат. Можно утверждать, что тематика внеаудиторных проектов должна быть разнообразной, исходя из проблем и потребностей конкретного контингента студентов. Например, тема – «Курение – это вредно или модно?». Цель такого проекта – выявление степени вредного влияния табака на организм человека, проведения профилактических

мероприятий по формированию здорового образа жизни. Или тема «Красивый человек, – какой он?», или «В здоровом теле – здоровый дух!», проект «Литературный Крым» с многодневными туристическими походами, экскурсиями на выставки, в музеи и многие другие, интересные для молодежи мероприятия.

Стоит отметить важность разнообразия проведения внеаудиторного времени. По нашему мнению, существенное преимущество внеаудиторной работы заключается в самостоятельном выборе, добровольности, соответствии избранного занятия склонностям и пожеланиям студентов. Она отличается от учебной более свободными формами, отсутствием жесткой регламентации во времени, непринужденностью окружения, возможностью широкого применения новейших технологий. Необходимо отметить, что коллективная настроенность и отношения являются существенным фактором влияния на индивидуальные интересы молодежи, а взаимная причастность в коллективной деятельности сопровождается воспитанием ответственности.

Студенты во время выполнения внеаудиторных проектов приобретают опыт решения реальных проблем в будущей самостоятельной жизни. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные проекты должны рассматриваться как неотъемлемый компонент профессиональной подготовки студента классического университета, при этом культурные стандарты играют в развитии личности студента не меньшую роль, чем законы биологического выживания.

Работа над такими проектами требует от преподавателей кафедры физического воспитания не столько преподавания, сколько создания условий для проявления у студентов или же школьников интереса к такой деятельности, к самообразованию и использованию полученных знаний на практике. Для этого преподаватель – руководитель проекта должен иметь высокий уровень культуры и определенные творческие способности. Ему нужно стать генератором идей, инициатором всех спортивно-массовых, физкультурно-

оздоровительных мероприятий и уметь эффективно формировать культуру досуга средствами проектов внеаудиторного времени. Становится очевидным, что для большинства молодых людей, изменения образа жизни очень необходимы.

**Выводы.** Анализируя и обобщая вышеупомянутое можно констатировать:

–формирование здорового образа жизни и культуры досуга является необходимым условием всестороннего развития, самоусовершенствования и самореализации современного студента;

–поиск новых форм и методов организации воспитательного процесса студенческого коллектива должен происходить с привлечением заместителей деканов по воспитательной работе, кураторов, преподавателей физического воспитания, студенческого актива;

–для включения каждого студента в активный познавательный процесс должна быть создана адекватная учебно-воспитательная среда.

**Перспективы дальнейших исследований.** Дальнейшие исследования будут направлены на поиски новых форм и методов формирования здорового образа жизни и культуры досуга современного студента и школьников.

#### **Список литературы**

1. Акчурин, Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дисс. на соиск. учен. степени док. филос. наук. Уфа, 2005. 315 с.

2. Быховская, И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени (очерки социальной и культурной антропологии). М.: ФОН, 1997. 212 с.

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.



5. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №2. С.61 - 63.

6. Столяров, В.И. К вопросу о теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1985. № 2. С.39 — 40.

7. Тель, Л.З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении // Л.З. Тель: в 3 т. Т.1. М.: ООО «Издательство АСТ»; «Астрель», 2001. 432 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2 -е изд., исп. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 490 с.

**Электронный адрес:** [yura.akrobat@gmail.com](mailto:yura.akrobat@gmail.com)