

UDC 378

DOI: 10.34671/SCH.HBR.2019.0303.0002

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ВАЖНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

© 2019

Бузов Александр Сергеевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания
факультета физической культуры и спорта

Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова
(362025, Россия, Владикавказ, улица Ватутина, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)

Аннотация. Статья посвящена выявлению роли физической культуры и спорта в укреплении и сохранении здоровья студентов через активизацию их личностных качеств, формирование ценностно-мотивационного отношения к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности. В статье убедительно доказывается положение о том, что в современных условиях развитие многих нравственно-ценностных качеств студентов, в том числе и их отношения к здоровому образу и стилю жизни, возможно через регулярные проведения специально организованных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в как рамках образовательной организации, так и в процессе проведения межвузовских состязаний. Необходимо учитывать тот факт, что у многих молодых людей сегодня наблюдается преобладание эмоциональной сферы над волевой сферой, что, в свою очередь, провоцирует эмоциональное непостоянство, раздражительность, а иногда и недружелюбие. Поскольку жизненный опыт студентов, особенно на 1-2 курсах недостаточен, то для них характерна склонность к самоутверждению, к показу своей независимости. Исходя из этих соображений, автор делает вывод о том, что для более успешной организации процесса формирования волевой сферы студентов средствами физической культуры необходимо каждого студента включить во все физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, начиная с подготовительного этапа, и заканчивая подведением результатов этих мероприятий. Высокое социально-педагогическое и валеологическое значение физической культуры и спорта в формировании волевой сферы студентов предопределила интерес к данной проблематике, а глубокий научно-педагогический анализ имеющихся исследований позволил доказать, что потенциал физической культуры недостаточно используется для развития волевых качеств студентов, как необходимого личностного качества человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, физическое воспитание, двигательная активность, конкурентоспособность, физическое здоровье, психическое здоровье, физическое развитие студентов.

HEALTH STRENGTHENING OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT PEDAGOGICAL PROBLEM

© 2019

Buzoev Alexander Sergeevich, senior lecturer of the physical education department
of the faculty of physical culture and sports

North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutina Street, 46, e-mail: bekoevamarina@mail.ru)

Abstract. The article is devoted to identifying the role of physical culture and sports in strengthening and maintaining the health of students through the activation of their personal qualities, the formation of a value-motivational attitude towards a healthy lifestyle, and an increase in motor activity. The article convincingly proves that in modern conditions the development of many moral and value qualities of students, including their relationship to a healthy lifestyle and lifestyle, is possible through regular holding of specially organized sports and recreation and sports events in as part of educational organization, and in the process of intercollegiate competitions. It is necessary to take into account the fact that in many young people today there is a predominance of the emotional sphere over the volitional sphere, which, in turn, provokes emotional inconsistency, irritability, and sometimes hostility. Since the life experience of students, especially at 1-2 courses is insufficient, they are characterized by a tendency to self-affirmation, to show their independence. Based on these considerations, the author concludes that for a more successful organization of the process of forming the volitional sphere of students by means of physical culture, it is necessary to include each student in all sports and recreational and sports events, starting with the preparatory stage, and ending with summarizing the results of these events. The high socio-pedagogical and valeological significance of physical culture and sports in shaping the volitional sphere of students predetermined interest in these problems, and a deep scientific and pedagogical analysis of existing research has shown that the potential of physical culture is not sufficiently used to develop the volitional qualities of students as a necessary personal human qualities.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, sports, physical education, physical activity, competitiveness, physical health, mental health, physical development of students.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Существенные изменения в науке, производстве, экономике и других жизненно-важных отраслях, обусловленные происходящими процессами глобализации и интеграции в мировое сообщество, в значительной степени изменили структуру и содержание системы образования в целом. С развитием новой образовательной парадигмы в организациях высшего образования, связанной с формированием общепрофессиональных, универсальных и профессиональных компетенций, к выпускникам предъявляются новые требования, отвечающие тенденциям современного рынка труда. Среди основных факторов успешной самореализации специалиста в условиях такой жесткой конкуренции на рынке труда можно выделить: образ жизни человека; его физической, психическое, физиологическое и соматическое здоровье; личностную и профессиональную направленность; ценностно-мотивационные приоритеты и др. Особенно

сложно переоценить ценностное отношение личности, от качества которого в значительной степени зависит результативность производительных сил человека; вероятность воплощения творческого потенциала в процессе профессиональной деятельности; установление плодотворных коммуникативных взаимоотношений как с партнерами, так и с конкурентами. «В настоящее время, пишет О.А. Андриенко, обучаясь в различных образовательных учреждениях, юноши и девушки регулярно выступают на научных конференциях, защищают проекты, курсовые и выпускные квалификационные работы. Это вызывает определенные трудности: волнение, тревожность, неуверенность в себе, неумение преподнести и донести правильно материал и т.д.» [1, с. 5-7]

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Состояние здоровья молодежи является государственной проблемой

при любом социально-экономическом и политическом положении, так как именно эта социальная категория детерминирует будущее страны, являясь ее творческим и научным потенциалом. В данное время психическому и физическому здоровью молодежи, а также состоянию ее образа жизни посвящены исследования таких ученых, как И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев, Г.В. Карева, Э.Р. Кочиева, С.Н. Сбитный, Д.С. Курятников, А.В. Стафеева, Ю.С. Жемчуг и др. [2-6]. Часто здоровый образ жизни ассоциируют с поддержанием физической формы, правильным питанием или отказом от вредных привычек. Однако в действительности это более сложное понятие (О.А. Науменко, М.И. Кабышева, Ж.И. Киселева), включающее в себя формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые упрочивают и повышают качество резервного потенциала организма [7]. Объясняется это неблагоприятной экологической обстановкой (З.А. Гагиева), высокими показателями заболеваемости и смертности [8]. Н.А. Жербакова в своем исследовании выделяет такое определение здорового образа жизни: деятельность, активность человека, осуществляемая в бытовой, социальной, профессиональной среде с целью сохранения здоровья, физического и духовного развития личности [9, с. 231-234].

Формирование целей статьи (постановка задания). Главная задача физической культуры и спорта в любой образовательной организации – охрана и укрепление здоровья обучающихся. Развитие обучающегося считается нормальным, когда у него правильное функциональное развитие, которое, в свою очередь, способствует формированию волевых качеств – стойкости, выносливости, активности и адаптированности. Исходя из данных фактов, можно утверждать о важности здорового образа жизни, который в свою очередь обеспечит психическое и физическое здоровье молодого поколения, позволив таким образом вести эффективную профессиональную, познавательную, творческую деятельность.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Проблема укрепления здоровья и соблюдения здорового образа жизни является, в том числе, проблемой педагогической. Человека необходимо научить прилагать усилия для поиска такого образа жизни, который позволил бы максимально обеспечить сохранность здоровья и душевное равновесие на каждом этапе становления личности. «Традиционные формы организации занятий по физической культуре, принятие физкультуры как простого учебного предмета наносит непоправимый вред при формировании мотивации к занятиям физкультурой у студентов нефикультурных специальностей, так как учебно-тренировочный процесс направлен не на личность обучающегося, а на контрольно-оценочные критерии и показатели. Очень часто студентов подводят под минимальные стандартные нормативы, что препятствует формированию у них ценностного отношения к физической культуре и спорту» [8, с. 176-178]. Роль преподавателя заключается не только в передаче этого знания, но и в достижении понимания самим учащимся важности здорового образа жизни. Выполнение данной миссии, по справедливому замечанию многих исследователей (Н.А. Жербаковой и др.), начинается с дошкольного образования и продолжается вплоть до высшей школы [9; 10]. «Здоровьебережение в дошкольном образовании – это создание особых условий в учреждении, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и мотивация их на ведение здорового образа жизни» [9, с. 231-234].

Стремление к здоровому образу жизни, повышение двигательной активности оказывает воздействие не только на укрепление физического здоровья человека, но и на его характеристики как личности – успешную социализацию, активный стиль жизни, профессиональную и творческую самореализацию. Кроме профилактических мероприятий понятию здорового образа жизни

соответствует что-либо, что положительно влияет на человека и его здоровье. Исходя из этого, здоровый образ жизни можно представить в виде комплекса трех компонентов: культуры питания, движения, эмоций. При этом важно подчеркнуть, что улучшение здоровья возможно только при планомерном воздействии на все эти компоненты, так как единичные оздоровительные процедуры не охватывают целостную психосоматическую структуру человека [11-15].

В центр поиска здорового образа жизни некоторые исследователи (А.С. Бузов, Е.Г. Богослова) ставят самопознание. По их мнению, наиболее активно процесс самопознания приходится на период младшего подросткового возраста, когда дети строят свое поведение на основании приобретенных ранее и устоявшихся качеств личности [16; 17]. Именно в этот период они нуждаются в объяснении этих качеств как необходимого условия правильной организации своего поведения. Достигается это путем таких методов как самонаблюдение, самоанализ и самооценка. Роль педагога на данном этапе будет заключаться в оказании помощи учащимся при формировании аналитического отношения к своим поступкам [18]. Используемыми педагогическими методами могут выступать беседа, анализ поведения персонажа, решение кейс-задач, организация дискуссий или дебатов. Для наглядности данные методы могут сопровождаться аудиовизуальными средствами или практическими упражнениями. В результате у обучающихся формируются определенные психические, физические и социальные установки, которые послужат фундаментом для формирования здорового образа жизни.

Для обучающихся высших учебных заведений проблема предстает в несколько ином формате. Студентов можно выделить в отдельную категорию, объединенную определенным возрастом (О.А. Mkrtichian, A.Y. Marakushin, Ch. Han) [19], условиями жизни и труда (Г.В. Карева), психологическими установками и социальными ожиданиями (N.P. Pavlyk) [20]. В связи с участием в едином образовательном процессе у студентов обнаруживаются схожие негативные последствия учебы, связанные с повышенной напряженностью умственной деятельности, большим объемом обрабатываемой и усваиваемой информации, хаотичным распорядком дня. К таким последствиям относятся повышенная утомляемость, недостаток двигательной активности, нарушение режима сна и питания, что приводит к возможному стрессу и увеличению заболеваемости студентов.

Состояние соматического здоровья студентов находится под влиянием образовательной среды учебного заведения, в котором они проводят продолжительное время. Современные студенты активно пользуются в процессе обучения различными гаджетами – ноутбуками, компьютерами, смартфонами – как в самом учебном заведении, так и дома. В таком случае важно, чтобы студенты соблюдали гигиенические требования при работе с различными электронными устройствами и другими ресурсами, чередовали время работы и отдыха, совершали специальные упражнения для снятия напряжения с глаз, в целях профилактики гиподинамии делали больше активных движений. Ответственность за оздоровительные мероприятия несет как сам студент, так и образовательная организация, которая должна формировать образовательный процесс здоровьесберегающим, способствующим выработке здорового образа жизни студентов, а также ценностного отношения к собственному здоровью.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Формированию ценностно-мотивационного отношения у студентов к здоровому образу жизни в современной образовательной организации способствуют следующие педагогические условия: включение в образовательный процесс учебных дисциплин «физическая культура», «валеология»; а также специализированных курсов по организации

оздоровительной деятельности студентов с учетом возрастных и индивидуально-личностных особенностей личности; интеграция деятельности медицинских, образовательных, культурно-досуговых и спортивно-оздоровительных органов по формированию образовательной среды, создающей условия для сохранения и улучшения основных компонентов здоровья молодежи и способствующей выработке у них осмысленной, мотивированной потребности в здоровом образе жизни; открытием служб психологической помощи студентам; пропаганды физической культуры и спорта посредством акций, конкурсов, соревнований; открытием санаториев-профилакториев при вузе; проведением тренингов и курсов по обеспечению психического здоровья обучающихся; обеспечением здоровьесберегающих условий в ходе образовательного процесса и т.д. Образовательный процесс, обеспечивающий организованное становление культуры здорового образа жизни студентов одновременно с выработкой других качеств личности, является основным фактором в приобщении индивида к здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андриенко О.А. Современные образовательные технологии: технология самопрезентации //Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 5-7.
2. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 65-67.
3. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Актуальные проблемы современного школьного физического воспитания //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 73-75.
4. Карева Г.В., Сбитный С.Н. Анализ методических приемов, используемых на занятиях адаптивной физической культурой со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 99-101.
5. Курятников Д.С., Стафеева А.В., Жемчуг Ю.С. Повышение профессиональной компетентности студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. №1 (26). С. 186-188.
6. Кочиева Э.Р. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 239-241.
7. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 133-136.
8. Гагиева З.А. Физическая культура как личностная ценность студентов нефизкультурных направлений подготовки //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 176-178.
9. Жербакова Н.А. Готовность педагогов к проектированию здоровьесберегающей образовательной среды дошкольной образовательной организации //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 231-234.
10. Цветкова И.В. Интересы подростков в получении информации о здоровом образе жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1 (10). С. 105-108.
11. Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 317-320.
12. Лизунова Е.В. Внеклассная работа как способ формирования представлений о здоровом образе жизни у детей старшего школьного возраста // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1 (10). С. 30-34.
13. Кутепов М.М., Ваганова О.И., Трутанова А.В. Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 210-213.
14. Воробьева И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 4 (13). С. 25-28.
15. Скоморохова М.И. Формирование культуры здорового образа жизни младших школьников средствами педагогической технологии // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 184-188.
16. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 159-162.
17. Бузоев А.С. Формирование волевой сферы студентов средствами физической культуры //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №3 (24). С. 163-166.
18. Карева Г.В. Особенности организации учебного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура и спорт» //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. №1 (22). С. 255-258.
19. Mkrtichian O.A., Marakushin A.Y., Nap Ch. Педагогічна самоідентифікація як вимога процесу фахової підготовки вчителів спор-

тивних дисциплін //Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 59-63.
20. Pavlyuk N.P. Науково-методичний інструментарій неформальної освіти у професійній підготовці майбутніх соціальних педагогів //Балканско научно обозрение. 2018. № 1. С. 64-68.