

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Матвеева Л.В.

*Владивостокский государственный университет экономики и
сервиса*

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия производственно-трудовом, в социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном, в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Наиболее полно взаимосвязь между здоровьем и образом жизни выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Эта категория является важнейшим аспектом культуры человека. Мы считаем, что наиболее полное и информативное определение этого понятия, дал А.Г.Фурманов: «ЗОЖ – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счёте, гармоническое развитие личности во всех возрастных периодах» [4, с.27].

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, поддерживающий и укрепляющий здоровье, базирующийся на внутренней потребности человека и являющийся его личностным поведением. Он направлен, с одной стороны, на профилактику заболеваний, а с другой – на борьбу с вредными привычками.

Здоровый образ жизни – это особая микросреда, в которой существует возможность для высокой творческой работоспособности, учебной активности, здесь наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности.

По мнению учёных Казина Э.М., Блиновой Н.Г., Литвиновой Н.А. ЗОЖ как система складывается из трёх взаимосвязанных основных культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. А отдельные оздоровительные методы и процедуры не дадут желаемого улучшения здоровья, потому что не затрагивают психосоматическую структуру человека [3].

Одной из наиболее эффективных форм организации здоровьесберегающей помощи учащимся является создание специального

педагогического сопровождения здоровьесбережения учащихся в ходе образовательного процесса, которое представляет собой комплексное, циклическое, непосредственное и опосредованное воздействие компетентного педагога и образовательной среды на обучающихся в условиях учебно-воспитательного процесса вуза с целью формирования гармонично развитой личности студента, помощи в достижении, развитии и осознанном сохранении их психосоматического здоровья [2].

Однако этот процесс связан с определенными трудностями как теоретического, так и практического характера. Поэтому возникла потребность разработки педагогических технологий здоровьесбережения обучающихся в рамках целостного образовательного пространства, тем более что проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся выведена на уровень приоритетных задач отечественного образования. В действующем законе «Об образовании» в качестве ведущего принципа государственной политики провозгласили гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровья человека.

По определению В.К. Бальсевич здоровьесформирующие технологии физического воспитания – это система физического воспитания, предусматривающая использование ценностей физической и спортивной культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих преумножение здоровья занимающихся. К таким условиям и факторам могут относиться:

- стимулированное развитие физических качеств, особенно выносливости, способствующих снижению возможностей перегрузок функциональных и морфологических систем организма при выполнении физической и умственной работы;
- развития внимания и координационных способностей, помогающих избежать бытовых и производственных травм правильно сориентироваться в экстремальных ситуациях;
- воспитание у человека навыков организации режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления;
- формирование коммуникативных навыков, обеспечивающих высокий уровень способности к интеграции в разные социальные группы и рабочие коллективы, толерантность в общении с другими людьми [1].

Наиболее перспективными педагогическими технологиями являются те, которые развивают и реализуют здоровьесформирующую функцию физической культуры. К таким технологиям мы в первую очередь относим активное использование видов спорта, современных фитнес технологий в структуре учебных занятий.

Предметом здоровьесформирующей образовательной среды является образ жизни, способы измерения, сохранения и укрепления здоровья.

На сегодняшний день во ВГУЭС применяется несколько вариантов новых технологий преобразования традиционного процесса физического воспитания в спортивно ориентированный учебный процесс. Ключевыми моментами преобразований стали:

- использование в процессе физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки;
- организация физического воспитания на основе добровольно выбранного вида спорта;
- предоставление студенту возможности свободного выбора вида спорта;
- организация занятий по учебно-тренировочным группам;
- предоставление студенту возможности перехода из одной группы в другую;
- обязательное выполнение нормативов базового компонента учебной программы.

Наличие уникальной современной спортивной инфраструктуры во ВГУЭС (на сегодняшний день это три спортивных комплекса) позволило предложить студентам программы по самбо, настольному теннису, волейболу, футболу, боксу, тяжелой атлетике, аэробной гимнастике, спортивному туризму, бадминтону, таэквандо, большому теннису.

Проведенный нами социологический опрос доказывает, что спортизация занятий физического воспитания ВГУЭС имеет большую мотивацию студентов к занятиям, чем обычная форма.

Уделяя большое внимание спортивным достижениям студентов, преподаватели кафедры физкультуры и спорта (ФС) понимают, что общее образование в сфере физической культуры в учебных заведениях должно быть сориентировано не только на телесное развитие, но и на образование и воспитание. Именно в этом и состоит ценность физической культуры. Поэтому они придают большое значение не только количественным показателям по выполнению нормативов, но и формированию культуры, владению знаниями. Известно, что выпускники вузов, не получая систематических знаний на уроках физкультуры, не достигают общекультурного и образовательного уровня в области физической культуры. В результате снижается вероятность осознания физической культуры как ценности, падает ее престиж, что мешает деятельностному отношению молодежи к своему здоровью и физическому развитию. В этой связи актуальной является разработка

научно-практической вузовской программы «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (на примере ВГУЭС)», которая позволила кафедре решать задачи, способствующие сохранению и укреплению здоровья в университетском образовательном пространстве, которые включают в себя:

- внедрение методологии, принципов и методов здоровьесберегающего образования;
- разработка и реализация спортивно-оздоровительных программ и рекомендаций по улучшению физических качеств студентов, учащихся колледжа и лица ВГУЭС, обеспечивающих, надежное функционирование органов и систем человека;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- создание во ВГУЭС условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия;
- создание и реализация программы «Спортивно-оздоровительной работы со студентами и учащимися ВГУЭС»;
- развитие научно-методической, производственной, образовательной просветительской деятельности университета в сфере формирования и сохранения здоровья;
- осуществление медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья субъектов образовательного пространства;
- мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности;
- осуществление научно-образовательной миссии университета через распространение знаний, идей, разработок, здоровьесберегающих технологий, просвещение населения;
- контроль соблюдения законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность университета по вопросам сохранения здоровья обучающихся;
- обобщение полученных данных, представление их в статьях и докладах на конференциях и симпозиумах.

Для реализации этой программы на кафедре физкультуры и спорта создан научный коллектив, включающий преподавателей физического воспитания, медиков, психологов, специалистов в области информационных технологий; проведен анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; организована краевая научно-практическая конференция «Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве «школа-вуз», позволившая объединить преподавателей кафедры и учителей школ и лицеев в общей работе по формированию, развитию и сохранению здоровья учащихся и преподавателей, осуществлению медико-физиологического, социологического и психолого-педагогического контроля за состоянием здоровья субъектов образовательного процесса, за соблюдением законодательных и нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений по вопросам сохранения здоровья обучающихся.

Преподавателями кафедры физкультуры и спорта в результате выполнения проекта разрабатываются практические рекомендации для внедрения в учебно-воспитательный процесс механизмов формирования ценностного отношения к здоровью, культуры здорового образа жизни, мотивации к активному сохранению и укреплению личного и общественного здоровья.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе. – М.: Научно-исследовательский центр теории и практики физической культуры и спорта, 2006.
2. Дзодзикова Л.А. Педагогическое сопровождение здоровьесбережения студентов. // Научные проблемы гуманитарных исследований. – 2008. – №7. – С. 10-12.
3. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. Пособие для студентов вузов /Э.М.Казин, Н.Г. Блинова, Н.А.Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Минск: Тесей,2003.