УДК 37.037:378

В.В.Королев

ИНТЕГРАТИВНЫЕ ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ*Институт непрерывного педагогического образования НовГУ*

The article deals with public health deterioration and reduction of younger generation moving activity. Transition from physical training system knowledgeable of forming definite physical characteristics, vital moving abilities and skills to the system arming people with deep knowledge of their bodies and means of purposeful influence on physical status, health preservation and improvement is submitted for consideration. It tells about forming of need for a regular life- stile, physical development, active exercising, and sport in a human as well.

В настоящее время в стране сложилось тревожное положение с состоянием здоровья населения. К основным причинам этого следует отнести: снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, труда, отдыха и состояния окружающей среды, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, снижение уровня физической подготовленности и физического развития, высокую стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий, стиля жизни.

Систематически снижается уровень здоровья студенческой молодежи. По данным выборочных медицинских обследований, в среднем по России у 40% студентов имеются признаки различных хронических заболеваний.

Многолетняя тенденция ухудшения здоровья студентов влечет за собой последующее снижение здоровья во всех возрастных группах и в дальнейшем сказывается на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве поколений [1].

Причины ухудшения состояния здоровья студентов видим в отсутствии:

а) существенной перестройки системы физического воспитания на основе принципов гуманистической педагогики и психологии;

б) концепции ценности здоровья как личного и общественного достояния;

в) системы доступных бесплатных физкультурных и спортивных услуг, в сокращении сети физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;

г) ценностных ориентаций в обществе на оздоровительную, воспитательную роль физической культуры;

д) системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди населения; практически сворачивается работа по физической культуре и спорту по месту жительства.

Таким образом, одной из самых острых проблем России, требующей срочного решения, является низкая физическая подготовленность и физическое развитие студентов. Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. Увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Так, в 2002 г. их было 1 млн 300 тыс., что на 6,5% больше, чем в 2001 г. Распространенность гиподинамии достигла 80% [2].

Отечественный и зарубежный опыт показывает, что эффективность физической культуры и спорта в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья, в борьбе с наркоманией, алкоголизмом и правонарушениями, особенно среди молодежи, исключительно высока [3].

В настоящее время в стране принят ряд нормативно-правовых документов для выхода из создавшегося положения: федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в котором физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспо-

способности человека, а также воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами; общенациональная программа «Образование и здоровье», в которой определены стратегические направления физического и психического оздоровления людей; Национальная доктрина образования в Российской Федерации, утвержденная постановлением №751 Правительства РФ от 4 октября 2000 г. в качестве одной из основных целей определила воспитание здорового образа жизни, развитие детского и юношеского спорта.

Социологические исследования, проводимые лабораторией социологии ИНПО НовГУ по проблемам молодежи области, выявили следующее. Среди социальных проблем студентов занятия спортом и спортивно-массовые мероприятия представляли интерес с двух точек зрения. Во-первых, они составляют один из социально-позитивных видов досуга, который обеспечивает активную социализацию молодежи, и способны эффективно удовлетворять целый ряд ее важнейших социальных потребностей — в саморазвитии, в общении со сверстниками, в личном самоутверждении. Во-вторых, систематические занятия спортом и физической культурой являются признанным ключом к укреплению здоровья, профилактике заболеваний. Около 40% молодежи занимается спортом, в том числе 10,4% часто. Большая часть тех, кто занимается спортом (физкультурой), делает это «для себя», в одиночку (52,2%). Посещают спортивные секции лишь 6,9% опрошенных, что в пересчете на молодежное население области (около 80 тыс. чел. за вычетом Великого Новгорода) соответствует приблизительно 4,5 тыс. чел. Как показал опрос, желают заниматься в спортивных секциях и группах здоровья 30,5%, что в пересчете на молодежное население области составляет более 24 тыс. чел.

Проведенное исследование показывает, что занятия физической культурой молодежь воспринимает как путь к здоровью, но ценности здоровья как государственного и личного достояния студенты не осознают. У них отсутствует целевая установка на сохранение и укрепление здоровья, они считают при этом, что соматическое здоровье безгранично, а на его основе психическое здоровье будет достаточно хорошим, если не будет эмоциональных срывов и стрессов.

Особую тревогу вызывает существующий ныне профессиональный уровень преподавателей физической культуры, который не позволяет им дать студентам развернутое понятие о здоровом образе жизни. В связи с этим особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления физического состояния студентов и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок на здоровый стиль жизни [4].

К числу перспективных направлений в совершенствовании физического воспитания студентов относятся: переориентация на возможно более полный учет индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека в процессе его физического воспитания; обязательное соответствие содержания физической активности ритмам воз-

растного развития человека и фундаментальным закономерностям целенаправленного преобразования его физического потенциала; свобода выбора форм и интенсивности занятий, содействующих физическому совершенствованию и укреплению здоровья [5].

Все вышесказанное приводит нас к переосмыслению целей и задач физического воспитания. Речь идет о переходе от ориентации на формирование определенных физических качеств и необходимых двигательных умений и навыков к формированию потребности в здоровом образе жизни и физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом. Жизненно важно ввести в систему физкультурного образования студентов такой ориентир, как ценность здоровья.

Совершенствование физической культуры студентов предполагает усиление аксиологической, гуманистической, валеологической и практической направленности процесса обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающегося и его личного выбора, самоконтроля и физической самореализации, обеспечивающих становление личностной ценности здоровья и потребность в здоровом образе жизни.

1. *Аксиологическая* направленность предусматривает осознание ценности человека и его здоровья; понимание молодежью ответственности перед собой и обществом за сохранение и укрепление своего здоровья; формирование на основе здорового образа жизни интересов, ориентаций, способностей учащейся молодежи; развитие ценностных потребностей.

2. *Гуманистическая* направленность в процессе обучения выражается в повышении культуры межличностного общения, направленного на укрепление психофизического здоровья; развитии способностей реализации здоровьесберегающих технологий и приобретении ценностно-целевых установок на совершенствование физических качеств.

3. *Валеологическая* направленность заключается в признании валеологии как социально-ценностного мировоззрения; воспитании здоровой жизнедеятельности; организации общественных и межличностных отношений в соответствии с природой человека; развитии знаний и способностей к самооздоровлению;

4. *Практическая* направленность включает определение путей и методов сохранения и укрепления здоровья, саморегуляции и самозащиты; формирование бережного отношения к своему здоровью как личному и общественному достоянию, одному из основных приоритетов активной и сознательной деятельности человека; рациональное применение приемов и методов сохранения здоровья в профессиональной деятельности и бытовой сфере.

Изложенный выше подход к совершенствованию физической культуры студентов требует кардинальных изменений в организационных структурах учебных заведений, более высокой профессиональной подготовки учителей, тренеров, социальных педагогов, обновления методической документации (учебных планов, программ, пособий), обеспечивающих процесс нововведений. Необходимо ввести в процесс профессиональной подготовки участие мо-

лодежи в общественных организациях, пропагандирующих сохранение и укрепление здоровья, а также разработать и внедрить в процесс образования специальные курсы, направленные на валеологическую, медицинскую, спортивную подготовку.

1. Судаков К.В. Диагноз здоровья. М.: ММА им. И.М.Сеченова, 1993. С.63.

2. Медик В.А., Осипов А.М. Университетское студенчество. М: Логос, 2003. С.198.
3. Кляйдинст Г., Каме К. Подчинение физкультуры задачам школьного образования. М., 1980. 179 с.
4. Ситник А.П. Развитие профессиональной культуры учителя в межкурсовой период последиplomного образования: Метод. рекомендации. М.; 1996. 48 с.
5. Скобликова Т.В. Теоретические и методологические проблемы развития личности средствами физической культуры в системе непрерывного образования. СПб.: ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999. С.18.