

УДК 378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Л.М. Киэлевяйнен

Карельская государственная педагогическая академия, г. Петрозаводск

Представлены результаты исследования уровня и качества физической культуры студентов. По результатам исследования определены предпосылки для разработки комплексной программы, которая позволила бы решать задачи формирования здорового образа жизни студентов в рамках физкультурно-образовательного процесса вуза.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, ценностно-смысловое отношение, физкультурно-образовательный процесс.*

Основная задача при формировании деятельностного компонента ценностно-смыслового отношения к своему здоровью – выработка мотиваций и установок на ведение здорового образа жизни (ЗОЖ). Важнейшее средство решения этой задачи – физкультурная деятельность, направленная на реализацию общественно и лично значимых потребностей в физическом и духовном развитии личности.

Физическая культура, по определению, очень широкое понятие, которое включает в себя использование физических упражнений в определенном количественном и качественном сочетании, направленных на закаливание организма, поддерживание и укрепление здоровья человека, рациональную организацию труда и отдыха, формирование активной жизненной позиции и долголетие.

Основным средством, с помощью которого достигается ожидаемый результат, являются физические упражнения, или мышечное движение. Выдающийся русский физиолог XIX столетия И.М. Сеченов считал, что нет ни одной функции организма, которая напрямую или опосредованно не связана с движением. Потребность в движении как проявление биологической сущности человека есть такая же естественная потребность, как и все остальные – в пище, тепле, уважении, безопасности и т. д. [1, с. 29–30].

Воспитательные функции физической культуры проявляются не прямо, а опосредованно, через их воздействие на духовный и чувственный мир личности, на присущем им положительном эмоциональном фоне. Этот процесс осуществляется через систему идейно-нравственных установок и ценностных ориентаций,

складывающихся отношений как специфической формы общественных коммуникаций. Эффективность процесса зависит от того, как реализуется на практике основной принцип формирования физической культуры человека, основанный на единстве физического, интеллектуального и нравственного воспитания.

Среди тех, кто использует теорию ценностей в разработке новых концепций и технологий в области физической культуры личности, такие учёные, как В.К. Бальсевич, П.В. Бундзен, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, Д.И. Лях и др. Стали очевидными общественные потребности во всеобъемлющем использовании средств физической культуры для формирования нового стиля жизни, нового менталитета молодого поколения в отношении освоения ценностей здоровья и физической культуры как важнейших факторов обеспечения жизнеспособности и созидательной активности молодежи.

В работах М.Я. Виленского доминирует культурологический подход, при реализации которого повышается мировоззренческий потенциал, а сам феномен физической культуры рассматривается не только как средство физического совершенствования человека, но и как часть культуры общества, содержащего в себе огромный ценностный потенциал, способный оказывать существенное влияние на духовное и нравственное развитие личности [2, с. 2–3].

За приоритет деятельностного подхода к всестороннему развитию личности, проявляющегося в широком диапазоне физкультурно-спортивной активности высказывались В.К. Бальсевич, Е.П. Ильин, Л.И. Лубышева и др. Именно физкультурная деятельность становится одним из механизмов, регулирующих развитие отношений природного и социокультурного в человеке и формирующих его личность (Л.И. Матвеев).

Д.И. Лях, Ю.А. Копылов, М.В. Малыгина предложили концепцию личной физической культуры, с помощью которой появится возможность существенно влиять на проблему формирования привычек ведения человеком ЗОЖ. Данный подход предполагает деятельность в области физической культуры, направленную на удовлетворение индивидуальных потребностей и культурологических стремлений в соответствии с личностными особенностями человека. Целью личной физической культуры является овладение человеком знаниями, умениями и навыками воспитательной, развивающей, образовательной, оздоровительной, рекреационной и гигиенической деятельности для дальнейшего использования в процессе личностного самосовершенствования.

На стыке этих двух изысканий сформировался личностно-деятельностный подход к формированию физической культуры, который признает личность активным субъектом, а изменения,

происходящие в её внутреннем мире, служат главными ориентирами в процессе сохранения и укрепления здоровья человека.

Среди общенаучных принципов познания мира, используемых в конкретных дисциплинах, в том числе и в педагогике, большее значение приобрёл системный подход, отличительной чертой которого является то, что объектом системного анализа (использование совокупности методологических средств) являются развивающиеся системы. В этом ракурсе методология представляется как учение о структуре, логической организации, методах и средствах деятельности.

Идея комплексного подхода нашла свое отражение в работах Ю.К. Бабанского, Н.М. Конжиева, И.С. Марьенко, Н.М. Поташник. Они рассматривали комплексность как важнейшее условие формирования основных составляющих и компонентов физической культуры личности [3, с. 12]. Комплексность в физической культуре предусматривает разностороннее, целостное воздействие на интеллектуальную, эмоционально-волевою и деятельную сферу личности. Снижение внимания к какому-либо направлению разрушает комплексность воздействия. Комплексный подход к формированию ЗОЖ проявляется в единстве знаний, умений и навыков, взглядов, ценностных ориентации и как методический принцип реализуется посредством единства и связи методов, средств и форм физического воспитания. Комплексный подход в применении методов и средств физической культуры при формировании ЗОЖ личности основывается на тщательном анализе возможных последствий использования того или иного метода или группы методов.

Представители акмеологического подхода (И.Д. Багаева, А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, В.Н. Максимова, Н.М. Полетаева) делают ставку на ЗОЖ как на главный фактор творческого долголетия личности, продуктивной жизнедеятельности и саморазвития, т. е. возможность спланировать свою жизнь через призму оздоровительной программы, через освоение ценностного потенциала физической культуры на достаточно далёкую перспективу. Последующее выполнение программы и явится способом саморазвития, самореализации себя в физической культуре. Принципиально важным в этом подходе является то положение, что каждый культурный человек должен накапливать свой личный опыт оздоровления, формировать мировоззрение в этой области человеческой культуры, создавая свою систему оздоровления.

В основе регионального подхода лежит концепция Г.И. Мызана о региональной системе образования, представляющей собой совокупность государственной и общественной форм деятельности от школьной до послевузовской, которая предполагает активизацию самосознания человека не только как россиянина, но и как жителя

конкретного региона, связанного с ним и адаптивного к его социальным, экономическим и климатическим условиям. Экологический подход формирования физической культуры и ЗОЖ человека базируется на данных экологии – науки о принципах организации жизни в биосфере, изучающей отношения организмов между собой и окружающей средой (С.В. Алексеев, В.М. Дорофеев, В.В. Морозов).

Далее рассмотрим профессиональный подход. Эффективность трудовой деятельности будущего специалиста во многом определяется не только профессиональной компетентностью, но и психическим и физическим благополучием, отношением к своему здоровью в процессе профессиональной подготовки. Большинство российских и зарубежных ученых единодушны во мнении, что человеку, профессионально подходящему к выполнению своих обязанностей, необходимо вести здоровый образ жизни, ибо от его психического и физического состояния зависит не только производительность труда и психологический климат в коллективе, но и здоровье окружающих его людей. Это высказывание прежде всего относится к профессии, на которую сориентированы студенты педагогического вуза. Учитель, являясь основной фигурой учебно-воспитательного процесса, не только воспитывает и обучает, но и выступает как образец поведения, здорового стиля жизни и ценностного отношения к здоровью, влияет на определённую образовательную среду, участвует в создании здоровья развивающейся личности. Профессиональная направленность студента педагогического вуза рассматривается как важное условие эффективности формирования здорового образа жизни. Она объединяет взаимодействие его нравственных, волевых, эмоциональных качеств и определяет активную позицию личности по отношению к ЗОЖ, к физическому самосовершенствованию, обеспечению готовности к использованию средств физической культуры и спорта в воспитательной работе с учащимися, укреплению их здоровья, организации игровой, двигательной деятельности, содержательного досуга, активного отдыха [4, с. 7–8]. Она способствует физическому самообразованию и самовоспитанию, последовательному усвоению, закреплению и совершенствованию на практике специальных знаний, практических умений и навыков, развитию педагогических способностей, личностных и психофизических качеств.

На базе Карельского государственного педагогического университета мы провели исследование уровня и качества физической культуры студентов, а также приверженности их к ЗОЖ. В ходе анализа ответов на вопросы, связанные с самостоятельными занятиями физической культурой, выявлено, что 53,19 % опрошенных студентов занимаются физической культурой в свободное от учебных занятий

время, 46,81 % респондентов занимаются физической культурой два раза в неделю, три раза в неделю – 21,28 % респондентов, больше трех раз – 10,64 % и ежедневно – 14,89 % респондентов.

Среди студентов, проживающих в общежитии, занимаются физической культурой в свободное от учебных занятий время 40,9 % респондентов, среди студентов, проживающих с родителями, – 66,67 % респондентов.

Студенты, проживавшие до поступления в вуз в сельской местности, самостоятельно занимаются физической культурой 35,71 % респондентов, среди городских жителей – 60,61 % респондентов. Наибольшей популярностью пользуются такие виды физкультурной деятельности, как плавание (59,57 % респондентов отметили этот вид), туризм (44,68 %) аэробика (42,55 %), спортивные танцы и спортивные игры (по 25,53 %).

По результатам анкетирования, выбор студентами видов физкультурной деятельности основывается на следующих принципах: оздоровительная необходимость в данном виде физкультурной деятельности (48,9 % респондентов), удобное расписание занятий (31,9 %), опыт в данном виде физкультурной деятельности (25,5 %), интерес к освоению новых видов физкультурной деятельности (25,5 %), симпатия к преподавателю (12,7 %), удобное расположение спорткомплекса (10,6 %), достижение высоких спортивных результатов (10,6 %), с целью подготовки к профессиональной деятельности (6,4 %) и в последнюю очередь выбор связан с тем, что данным видом занимается друг (2,1 %).

Основными причинами субъективно-личностного характера, не позволяющими студентам систематически заниматься физической культурой, являются: «неумение организовать собственное время» – 44,68 % респондентов ссылаются на данную причину, «собственная пассивность» – 19,15 % респондентов и «нет желания и интереса» – 12,77 %.

Наряду с субъективно-личностными причинами, студентам предлагалось отметить причины функционально-оздоровительного характера, не позволяющие им регулярно заниматься физической культурой. Большинство студентов отметили причину «устаю после учебы» (68 %), причем, среди студентов специальной медицинской группы этот пункт отметили 100 % респондентов. Далее ответы распределились следующим образом: «слабое здоровье» – 10,64 %, «чувствую себя здоровым, поэтому не вижу необходимости в занятиях физической культурой» – 8,51 %, «нет уверенности в положительном влиянии занятий на здоровье» – 4,26 % и «не вижу преимуществ в состоянии здоровья занимающихся систематически физической культурой» – 4,26 %.

Помимо различных причин, не позволяющих студентам заниматься физической культурой, в ходе анкетирования предлагалось отметить стимул для систематических занятий физической культурой. Отвечая на этот вопрос, студенты не были ограничены выбором одного ответа. Итак, 63,83 % студентов отметили, что занимаются физической культурой с целью укрепления здоровья, 55,32 % студентов – с целью совершенствования физических форм, 44,68 % респондентов отмечают такой стимул, как «эмоциональная разгрузка», 23,4 % студентов – с целью получения зачета по предмету «Физическая культура», 8,51 % – для достижения высоких спортивных результатов и 4,26 % – с целью получения дополнительной профессии.

В ходе анкетирования выявлено, что 57,45 % от общего количества респондентов следят за динамикой изменения собственных результатов при выполнении контрольных тестов и нормативов. При анализе общей физической подготовленности студентов в конце первого семестра были получены следующие результаты: общая физическая подготовленность у 50 % студентов оценивалась как удовлетворительная, у 35 % студентов оценивалась как хорошая и у 15 % студентов – как отличная. Оценка производилась путем обработки результатов контрольных тестов, выполненных студентами согласно учебной программе.

Данные результаты позволяют сделать вывод, что уровень и качество физической культуры студентов не всегда соответствуют параметрам, характеризующим ведение здорового образа жизни, что негативно сказывается на здоровье и на результатах образовательного процесса в целом. Такое положение диктует необходимость воспитания в студенческой среде осознанного отношения к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни, к активной физкультурной деятельности, как основного средства укрепления здоровья. Студент педагогического вуза – будущий учитель. Педагогам и студентам принадлежит ведущая роль по реальному включению физической культуры в здоровый образ жизни молодежи. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с двуединой позиции – как лично значимая и как общественно необходимая.

Изучение проблемы формирования физической культуры личности, а также отношения студентов к здоровому образу жизни в массовой практике, а также в научных трудах ряда ученых (Н.М. Амосов, Л.П. Анастасова, Н.В. Барышева, И.И. Брехман, А. Гаврильчук, Д.Н. Давиденко, В.И. Дубровский, Ю.П. Лисицын, В.В. Марков, А.В. Мартыненко, Г.Н. Пономарев, С.В. Попов, И.И. Соковня-Семенова, Г.М. Соловьев и др.) свидетельствует о том, что как в школе, так и в вузе физкультурное образование до сих пор в основном нацелено на телесное, физическое развитие ученика и студента, а не на

усвоение всей совокупности ценностей физической культуры, в том числе духовной ее составляющей, что проявляется в противоречии между необходимостью формирования у студентов педагогического вуза ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни и недостаточно разработанным комплексом условий для успешной его реализации средствами физкультурного образования.

В связи с этим на сегодняшний день актуальной является разработка комплексной вузовской программы, в основу которой заложено формирование у студентов ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни, формирование физической культуры личности студента и его способностей, направленное использование разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов. СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005. 124 с.
2. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 2–7.
3. Конжиев Н.М., Федорова Е.Н., Янюшкина Г.М. Личностно-ориентированное обучение: гуманистический аспект: учеб. пособие. Петрозаводск: КГПУ, 2002. 96 с.
4. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности. М.: Высшая школа, 1989. 159 с.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

L.M. Kielevyaynen

Karelian State Pedagogical Academy, Petrozavodsk

This article presents the results of the study the level and quality of physical culture in the student life. This study identified the prerequisites for the development of a comprehensive program that would solve the problem of a healthy lifestyle of students in the educational process of high school.

Keywords: *healthy lifestyle, physical culture, value-semantic relations, physical culture and educational process.*

Об авторах:

КИЭЛЕВЯЙНЕН Лариса Михайловна - старший преподаватель, заведующая кафедрой физической культуры ГОУ ВПО «Карельская государственная педагогическая академия» (185000, г. Петрозаводск, ул.Пушкинская,17), e-mail: lstep@dr.karelia.ru