

Olympic education through a system of targeted knowledge strengthens the motivation of young people to systematic physical culture and sports, to promote health, which increases the capacity of people and focuses their attention on achieving their goals.

Key words: education, the Olympic movement, goal achievement, sport.

Список цитируемых источников

1. *Иванов, С. А.* Олимпийское образование в вузе / С. А. Иванов // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы IX Междунар. науч.-практ. конф., 6–7 окт. 2011 г. : в 2 ч. / редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. — Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. — Ч. 2. — С. 221–224.

2. *Кобринский, М. Е.* Олимпийское образование в Республике Беларусь / М. Е. Кобринский, А. А. Кокашинский // Мир спорта. — 2003. — № 3. — С. 36–40.

3. *Макаров, А. А.* Олимпийская культура студентов Полоцкого государственного университета специальности «Физическая культура» / А. А. Макаров, В. М. Наскалов // Инновационное развитие Придвинского края : сб. науч. тр. регион. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов и аспирантов. — Новополоцк : ПГУ, 2007. — С. 184–186.

Материал поступил в редакцию 02.04.2017 г.

УДК 37.015

**В. А. Кузьмин¹, В. Н. Соц¹, А. С. Сундуков¹,
М. Д. Кудрявцев², Е. В. Панов³**

¹СФУ, Красноярск, Россия

²СибГАУ имени академика М. Ф. Решетнёва, Красноярск, Россия

³ФГКОУ ВПО «Сибирский юридический институт МВД России»,
Красноярск, Россия

ПРОБЛЕМЫ УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В настоящее время проблема сохранения здоровья подростков приобрела особую актуальность и внесена в приоритетное направление федеральной политики государства в области национальной безопасности России. Данная ситуация обусловлена усиленным влиянием на организм человека разнообразных факторов: социальных, технологических, экономических, психологических.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая культура, здоровье, спорт.

Введение. Отрицательное влияние социальных, технологических, экономических, психологических факторов не только приводит к ухудшению состояния здоровья, но и снижает физический и умственный потенциал людей.

Еще в IX веке великий ученый востока Авиценна (Абу Али Ибн Сина) отмечал важность занятия физическими упражнениями: «умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями, направленными на устранение болезней, не нуждается ни в каком лечении, бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его организма слабеет вследствие отказа от движений» [1].

В условиях возрастания объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи невозможны без физического воспитания. Оздоровительная физическая культура, спорт, туризм занимают весомое место в профилактике, компенсации и коррекции последствий воздействия неблагоприятных факторов на здоровье учащейся молодежи.

Физические нагрузки не только позволяют значительно уменьшить влияние отмеченных отрицательных факторов в физиологических системах организма, но и повышают работоспособность молодых людей. Как биологическая потребность в движении, они служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма человека. Кроме того, занятия физической культурой, спортом и туризмом рассматриваются как часть культурной среды коллектива, как способы включения его членов в процессы общения и формирования личностных качеств учащихся.

Выбор темы статьи вызван актуальностью проблем формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма в условиях интенсификации образовательного процесса на современном этапе.

Цель работы обусловлена выявлением степени влияния разнообразных внешних факторов в сфере физической культуры и спорта на организм человека, значимости физических нагрузок в условиях современной жизни.

Материалы и методы. В теоретическом исследовании были использованы данные статистики Российской Федерации и других стран. Как показывают исследования ученых в этой области, в России по сравнению с западноевропейскими странами, не сформули-

рованы в сознании граждан ценностные ориентации к собственному здоровью как главному капиталу, потому необходимо усилить внимание к вопросам пропаганды здорового образа жизни и привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом. Необходимо шире освещать проводимые спортивные мероприятия различного уровня, поскольку именно они могут стать толчком к занятиям физической культурой и спортом, стимулом в совершенствовании своего мастерства, повышения уровня физической подготовленности. Кроме того, требует решения проблема обеспеченности доступной популярной литературой, компьютерными программами по вопросам физической культуры, туризма и спорта. Немаловажна в пропаганде здорового образа жизни и роль семейного воспитания, примера родителей. В этой связи региональным властям следует, на наш взгляд, обратить внимание на создание зон отдыха в населенных пунктах, в которые бы входили спортивно-оздоровительные учреждения или комплексы.

Результаты и обсуждение. По данным Министерства здравоохранения РФ в среднем в Российской Федерации лишь до 15% выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми. Серьезные отклонения в физическом и психическом состоянии имеют 45—50% молодежи, а к специальной медицинской группе относятся 12% студентов учреждений высшего образования [2].

Мы считаем, что забота о здоровье учащейся молодежи должна занимать приоритетные позиции в деятельности учебных заведений, так как при отсутствии здоровья молодые специалисты не смогут применить полученные знания и навыки, реализовать свой интеллектуальный потенциал. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, — это физическое здоровье.

Основными факторами, существенно влияющими на здоровье человека, являются: на 50% — образ жизни (условия труда и быта, стресс, урбанизация, питание, вредные привычки); на 20% — наследственность; на 20% — окружающая среда; на 10% — состояние системы здравоохранения, уровень развития физической культуры и спорта.

В ходе рассмотрения вопроса о сохранении здоровья молодежи сейчас можно с уверенностью говорить о значительном снижении объема двигательной активности. Статистические исследования

свидетельствуют, что по показателю «Регулярные занятия физической культурой» Российская Федерация значительно отстает от развитых стран, где физическими упражнениями постоянно занимаются от 40 до 50% населения. В России этот показатель не превышает 15%. Как результат, из года в год снижается количество абитуриентов, имеющих хорошую физическую подготовку и крепкое здоровье.

Двигательная активность с оздоровительной направленностью рассматривается в настоящее время как главный, а подчас и единственный способ формирования и поддержания здоровья. Особое значение при этом приобретают проводимые учебными заведениями мероприятия, направленные на укрепление физического и психического здоровья учащейся молодежи, обеспечение здорового образа жизни и хорошего физического состояния. Интенсификация обучения поставила дилемму: с одной стороны, необходимость повышения количества и объема получаемой во время занятий информации значительно уменьшает количество свободного времени обучающихся, а с другой — требует введение в режим дня активного отдыха. Особенно низкий уровень физической подготовленности и, как следствие, здоровья отмечается у студенческой молодежи. Поэтому образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов с использованием всех средств физической подготовки: физических упражнений, оздоровительных сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов (личная и общественная гигиена), дополнительных средств (тренажеры, снаряды экипировка, аппаратура, медицинские препараты и т. д.).

Отношение граждан, в том числе и учащейся молодежи, к физической культуре и спорту, вредным привычкам — одна из актуальных социальных проблем нашего времени. Существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной подготовки и проявлением активной жизненной позиции. Лица, ведущие здоровый образ жизни, обладают более крепким здоровьем, более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью и волей, более устойчивой психикой, серьезнее относятся к учебе и работе, активнее других включены в жизнь коллектива.

Можно сказать о наличии в обществе возросшего спроса на здоровых, устойчивых к стрессу граждан. Особая роль отводится организации учебного процесса на всех уровнях по физическому

воспитанию молодежи. Однако в отдельных образовательных учреждениях отмечается необоснованное уменьшение учебных часов, отводимых на физическую подготовку. К этому следует добавить и кадровую проблему, недостаточное учебно-методическое обеспечение занятий физической культурой [3].

В ходе проведения отведенных программой учебных часов на базовый курс дисциплины «Физическая культура» невозможно выполнить задачу по формированию физической культуры. Поэтому одним из важнейших направлений государственной политики России является развитие физической культуры и спорта на федеральном, региональном, муниципальном уровнях. Необходимо развитие мотивации к учебной деятельности в контексте формирования здоровой личности подростка, а также формирование механизмов стрессоустойчивого поведения как основы психического здоровья подростков через освоение ими здоровьесберегающих технологий.

В целях обеспечения здоровьесбережения учащейся молодежи необходимо, на наш взгляд, рабочие учебные программы по физической культуре в учреждениях высшего, среднего специального и общего среднего образования максимально профессионально ориентировать. Основная направленность занятий должна заключаться в увеличении диапазона функциональных возможностей организма человека, расширении арсенала его двигательной координации. Если профессиональный труд требует проявления выносливости, то на занятиях по физической подготовке следует применять развивающие ее упражнения (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т. п.); если характер профессионального труда связан с необходимостью применять разнообразные способы передвижения, нужны элементы, содержащие навыки различных способов передвижения (бег, плавание, гребля, конный спорт, велоспорт и т. п.).

В этой связи именно сохранение и укрепление здоровья, воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни у молодежи является одним из важнейших направлений государственной политики в деятельности по развитию физической культуры, туризма и спорта, конкретизированной в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, которая предусматривает совершенствование управления процессом основного и дополнительного физкультурного образования молодежи, разработку новых организационно-

управленческих решений, направленных на создание национальной системы физкультурно-спортивного воспитания.

К сдерживающим факторам в повышении качества учебного процесса по физическому воспитанию и оздоровлению молодежи небезосновательно относят ухудшение состояния учебно-спортивной базы, отсутствие государственной системы мониторинга и коррекции физического развития и физической подготовленности молодежи [4; 5].

Действительно, несмотря на предпринимаемые усилия, по данным Центра стратегических исследований, в Российской Федерации обеспеченность спортивными объектами составляет менее 60%, бассейнами — 8%. плоскостными сооружениями — 25%. Для решения задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья учащейся молодежи необходим комплекс разнородных, взаимосвязанных форм и методов. Полагаем, что учебный процесс по физическому воспитанию в образовательных учреждениях должен дополняться внеучебными формами занятий в спортивных секциях, спортивных клубах по месту жительства.

В оздоровлении учащейся молодежи отдельного внимания заслуживает закаливание, организация правильного сбалансированного питания, соблюдение режима дня.

Выводы. Проблема укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи должна решаться на всех уровнях государственной власти и общества посредством совершенствования нормативно-правовой базы в области физической культуры, спорта и образования; сочетания различных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом в течение учебной недели; расширения пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Currently, the problem of preservation of health of adolescents has become particularly relevant and listed in a priority of Federal policy in the area of national security of Russia. This situation is due to the increased influence on human organism of various factors: social, technological, economic and psychological.

Key words: exercise, physical culture, health, sports.

Список цитируемых источников

1. *Абу Али Ибн Сина*. Трактат по гигиене. — Ташкент : [б. и.], 1982. — С. 16.
2. *Комков, А. Г.* Социально-педагогический мониторинг в системе модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе : дис. ... д-ра пед. наук / А. Г. Комков. — СПб. : [б. и.], 2000.
3. *Столяров, В. И.* Роль массовых спортивных соревнований в формировании культуры здорового образа жизни / В. И. Столяров // Дети России образованны и здоровы : материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф., г. Санкт-Петербург, 25—26 февр. 2010 г. — М. : [б. и.], 2010. — С. 80.
4. *Гафиатулина, Н. Х.* Специфика отношений учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Н. Х. Гафиатулина. — Ростов н/Д : [б. и.], 2007. — С. 3.
5. *Грагулина, А. Н.* Специфика отношений учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Н. Грагулина. — М. : [б. и.], 2013.

Материал поступил в редакцию 02.04.2017 г.

УДК 37.013

С. Кшыська

Университет имени Адама Мицкевича, Калиш, Польша

АРТТЕРАПИЯ И ЕЕ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

В статье автор рассматривает проблематику арттерапии и ее роль в формировании социальных компетенций — познавательных и эмоциональных способностей, которые позволяют человеку адаптироваться к данной социальной среде. Это способности достижения социальных целей таким образом, чтобы поддерживать хорошие отношения с другими людьми, а также способности оказывать желаемое влияние на других людей в различных социальных ситуациях. Данные навыки обусловлены такими чертами личности, как темперамент, а также общая, социальная и эмоциональная интеллигентность. С социальными компетенциями тесно связаны эмоциональные. По мнению Х. Рудольфа Шаффера, эмоциональные и социальные компетенции накладываются друг на друга, создавая эмоциональные социальные компетенции. В их формировании помогает арттерапия, или терапия через искусство, которая поддерживает процесс социального образования детей, молодежи и взрослых. Во время арттерапевтических действий происходит сознательный и подсознательный диалог с арттерапевтом и остальными участниками группы, а также между ними. В статье автор представляет такие формы арт-