

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

О. В. Шило

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя них подчас невозможного. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого, от сознательного и ответственного отношения к своему здоровью. Здоровый образ жизни — это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Необходимо добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Прежде всего, речь идет о формировании у молодежи потребности в ответственном отношении к своему здоровью как жизненной величайшей ценности.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность.

Чтобы студенческая молодежь успешно адаптировалась к условиям обучения в вузах, сохранила и укрепила здоровье за время учебы, необходимы здоровый образ жизни и регулярная оптимальная двигательная активность [1]. В последние годы в Республике Беларусь на фоне интенсификации учебного процесса в вузах отмечается тенденция снижения объема двигательной активности студентов, что отрицательно сказывается на показателях физического состояния, т.е. физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии и состоянии здоровья, в связи с чем особую социальную значимость приобретают вопросы формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья учащейся молодежи.

Отношение студентов к физической культуре — одна из актуальных социально-педагогических проблем. Существенную роль в оптимизации ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Эта проблематика остается доминирующей в исследованиях по физическому воспитанию учащейся молодежи [2].

В Республике Беларусь основой для системы физического воспитания учащейся молодежи является учебная программа по физической культуре для высших учебных заведений. Программа призвана способствовать созданию системы приоритетов в общественных отношениях, позволяющих отрегулировать государственный механизм поддержки выбора ЗОЖ, и сформировать высокий спрос на личное здоровье.

В то же время далека от разрешения задача создания эффективных педагогических технологий формирования в вузе ориентации студенческой молодежи на валеологические ценности с использованием адекватных средств и методов физического воспитания. Это позволило бы преодолеть указанную тенденцию ухудшения физического состояния при обучении в вузе, сформировать стремление к ведению здорового образа жизни, выработать установки на валеологические ценности, как на время получения образования, так и на последующие периоды жизни.

Валеологические ценности — это здоровье (физическое, соматическое, психическое, нравственное), красота, гармония, физическое совершенство, здоровый образ жизни (ЗОЖ). К компонентам ЗОЖ относятся: двигательная активность, личная гигиена, закаливание, рациональное и сбалансированное питание, профилактика и отказ от вредных привычек, построение режима жизнедеятельности с учетом особенностей организма.

Наша цель — разработка и апробация в учебный процесс по физическому воспитанию студентов научно-обоснованной педагогической технологии формирования ориентации на валеологические ценности на базе использования адекватных средств и методов физической культуры [4]. Она конкретизируется в следующих задачах:

1. Дать теоретико-методологическое обоснование валеологического подхода к организации занятий по физическому воспитанию студентов БарГУ, как предпосылки формирования адекватных технологий повышения эффективности и результативности процесса физического воспитания в вузе.

2. Изучить ценностные ориентации студентов.

3. Сформировать у студентов установки на здоровый образ жизни.

На основании анкетирования нами были выявлены абсолютные ценности в жизни студентов БарГУ. В анкетировании участвовали 60 студентов 17—20 лет, из них 20 относились к специальной медицинской группе, 40 — к группам основного отделения.

Анкетный опрос показал, что студенты специальной медицинской группы, имевшие различные патологии в состоянии здоровья, такие как миопия, сколиозы, болезни почек и желудочно-кишечного тракта, проявили большую заинтересованность и осведомленность по предлагаемым в анкете вопросам. Из предложенных ценностей студентами были отмечены следующие:

- здоровье;
- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- интеллектуальные способности, память, эрудиция;

– красота и выразительность движений, походка, осанка.

По шкале значений для этих ценностей — «огромное», «небольшое», «совсем не ценю», «затрудняюсь ответить» — значение огромное выбрали 98% опрошенных. На вопрос: «Как вы думаете, можно ли считать культурным человеком того, кто не заботится о своем физическом состоянии?» мнение респондентов разделилось поровну. «Возможно, большинство известных мне культурных людей не особенно заботятся о своем физическом совершенствовании и не отличаются отменным здоровьем, физической силой, грацией, осанкой и т. п.», — так ответили 49% студентов. Противоположный ответ дали 49%, а 2% — затруднились ответить. Более 72% опрошенных беспокоит та оценка, которую окружающие люди дают их физическому развитию и здоровью, 27% — беспокоит, но не очень сильно, 1% — не беспокоит совсем.

Анализ анкетирования свидетельствует о низком проценте приверженцев таких ценностей жизни, как занятия физкультурой и спортом, знания о том, как устроен и работает человеческий организм, как добиться его более совершенной работы. Эти показатели получили от 25% ответов и меньше. Студенты не связывают ценности здорового образа жизни с общим уровнем культуры. По результатам ранжирования анкет был определен наиболее значимый процент студентов, проявивших интерес к следующим видам двигательной деятельности: спортивные игры — 73% от числа опрошенных, гимнастика, фитнес — 62%. Остальные виды двигательной активности получили от 27% до 38% ответов студентов.

Анализ социологического обследования говорит об отсутствии у студентов усилий по поддержанию физического состояния.

Валеологический подход к организации занятий физическим воспитанием позволяет в рамках образовательных функций сориентировать студентов на валеологические ценности — сохранение и укрепление здоровья, реализацию принципов здорового образа жизни, осознание потребностей и возможностей.

Таким образом, на основании связи ценностных ориентаций с приоритетными видами двигательной деятельности представляется возможным сориентировать студентов, в первую очередь, на валеологические ценности в процессе физического воспитания в вузе: сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни и, как следствие, получение удовлетворения от приобретения красивой фигуры, походки. Использование валеологических бесед в учебном процессе физического воспитания студентов БарГУ позволит повысить их интерес к занятиям по физическому воспитанию, более осознанно и ответственно относиться к своему здоровью.

Проблема здоровья студентов становится приоритетным направлением развития учреждений образования. Все это согласуется с принципами идеологии белорусского государства, содержанием реформы образования. Справиться с этой проблемой возможно только при наличии здоровосозидающей среды в образовательном учреждении, психологического комфорта студента и преподавателя, системно организованной воспитательной работы. Все эти предпосылки обеспечивают наличие условий сохранения и укрепления здоровья студентов и целенаправленное формирование культуры здоровья всех участников образовательного процесса. Центральное место в культуре здоровья занимают ценностно-мотивационные установки, а также знания, умения, навыки сохранения и укрепления здоровья, организации здорового образа жизни.

Регулярные занятия физической культурой в студенческом возрасте направлены на совершенствование двигательных способностей, функциональных возможностей и физического развития, обеспечение психофизической готовности к учебной и трудовой деятельности, профилактики заболеваний, которые обычно могут развиваться в старшем возрасте [3].

Список источников

1. Гуров, В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация / В. А. Гуров // Валеология. — 2006. — №1. — С.51—55.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. — М.: Владос, 2000. — 188 с.
3. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учеб. пособие для преподавателей / Р. И. Купчинов. — Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. — С. 113—116.
4. Садовникова, В. В. Пути формирования валеологического мышления учащейся молодежи / В. В. Садовникова // Мир спорта. — 2002. — № 1. — С. 34—38.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК 16—17 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л. В. Шукевич, А. А. Зданевич, И. В. Будовец

В работах А. А. Гужаловского, 1976; Л. Б. Кофмана, 1998; А. М. Максименко, 1999 и др. указывается на благоприятные возможности развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков, а также улучшения физического развития, работоспособности и функциональных возможностей средствами физического воспитания в школьные годы.