

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В САМОСОЗИДАНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Э.И. Савко, А.И. Расолько

Белорусский государственный университет, SavkoEI@mail.ru

Для обеспечения собственных резервов здоровья необходимо формирование у студенческой молодежи сознательного отношения к занятиям физической культурой, к своему физическому совершенствованию, самосозданию здоровья. Воспитав осознанную потребность в занятиях физической культурой, мы создаем предпосылки к ее реализации, в отличие от того, кто не имеет ее и кого надо каждый раз «привлекать», «организовывать», «приобщать», создавать особые условия.

При этом важно использование комплексного подхода в процессе формирования у студентов потребности в физическом совершенствовании и самосозданию, в том числе:

- создание важности занятий физической культурой для здоровья;
- формирование понимания студентом их целесообразности;

- личного участия в процессе занятий и вызываемых ими положительных эмоций (ощущение радости, приподнятого настроения, бодрости).

В процессе формирования данной потребности через образовательные средства и информационно-пропагандистскую работу необходимо дифференцированное воздействие на различные социально-демографические группы, которые включают в себя:

- информацию, направленную на общее расширение знаний о влиянии физических упражнений на развитие функциональных систем организма;

- пропаганда занятий о методиках формирования, восстановления, укрепления здоровья и ведении здорового образа жизни;

- пропаганда занятий физической культурой как фактора выработки воли, мужества, координации и ловкости, возможности стать более пластичным, стройным, изящным, красивым.

Дискуссии со студентами по тем или иным вопросам физкультурно-оздоровительной работы, на наш взгляд, необходимы. При этом студент превращается в субъект образовательной деятельности, что как показывает практика, имеет положительный эффект.

Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно-психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью. В настоящее время почти 50% студенческой молодежи подрабатывают, чтобы платить за обучение. При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Молодежь, которая по 6, а иногда и 8 часов сидит за столом, очень часто страдает головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др. В профессиях, связанных с тяжелой физической нагрузкой, оздоровительная гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц, вовлекает в работу ранее бездействовавшие или изменяет характер деятельности работающих мышц.

По мере изменения, главным образом возрастных изменений личность должна выбирать обстоятельств себе соответствующие физические нагрузки. Мы считаем, что именно в вузе необходимо научить студента как это правильно, самосовершенствовать свои физические способности и самосозидать здоровье, сегодня и главное в будущей жизни.

Механизмы реализации рассмотрены нами через ведущие *направления*, содержание и формы физкультурно-оздоровительной работы.

Конкретные направления и организационные формы использования массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий в условиях вуза зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся, а также от имеющейся спортивной базы, традиций вуза и других условий. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-рекреативное (рекреация-восстановление), общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, специально-учебное направления.

Гигиеническое направление предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья как в условиях общежития, так и дома: у ней гигиенической гимнастики, закаливающих процедур, правильного режима учебы, труда, отдыха и питания в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительных прогулок, бега, спортивных игр, плавания, ходьбы на лыжах и других физических упражнений.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул в целях после рабочего восстановления и укрепления здоровья. К средствам этого направления относятся туристские походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т.д.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение многих лет. Средствами подготовки по этому направлению являются: утренняя гигиеническая гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм, игры и др. Для планомерной работы по этому направлению организуются группы и специальные секции, проводятся спортивные соревнования.

Профессионально-прикладное направление определяет использование средств физической культуры и спорта в системе научной организации труда (НОТ) и для подготовки к работе по химико-технологическим специальностям.

Специально-учебное направление заключается в использовании физических упражнений, закаляющих факторов и гигиенических мероприятий в системе лечебных мер по формированию, укреплению и восстановлению здоровья или отдельных функций организма, сниженных, или утраченных в результате заболеваний, или травм. Средствами являются рациональный режим жизнедеятельности, естественные факторы природы, закаляющие процедуры, лечебный массаж, механотерапия, трудотерапия и широкий круг разнообразных физических упражнений. Применение средств физической культуры в лечебных целях должно сопровождаться систематическим врачебным контролем и строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Решение данной проблемы следует искать в акцентированном внимании к самосозиданию здоровья. При этом важно выяснить роль самих студентов в укреплении здоровья, выявить их мотивацию к занятиям физическими упражнениями, определить направления самосозидания здоровья в процессе обучения. Сегодня физическое воспитание предполагает развитие у студентов способности к самосовершенствованию, самообразованию, самоуправлению процессами, происходящими в организме и самосозиданию здоровья. Восприятию новых идей, выработке умений и навыков самостоятельного анализа и использования новой информации. Современное образование - это только один (но крайне важный) из компонентов жизнедеятельности студента, который должен стать определяющим не только в общей и профессиональной подготовке, но и в создании базы для дальнейшего самосовершенствования.

Все это определяет проблему самосозидания здоровья студенческой молодежи, повышения ресурсов и адаптивных возможностей в качестве одной из самых острых и сложных для современного высшего образования.

Для сохранения здоровья студентов разработана программа, которая включает интегрально-преемственные подходы к самовоспитанию и самосозиданию с учетом следующих компонентов:

- *самосознание*, которое заключается в осознании студентом способностей и возможностей, достоинств и недостатков собственной деятельности;
- *самопознание*, которое обусловлено самостоятельным усвоением знаний о физическом, психическом здоровье, функционировании и развитии организма в целом;
- *самоконтроль, самооценка*, сущность которых составляет контроль студента за своими действиями, поступками, поведением и их оценка (ведение дневника показателей физического развития, физической подготовленности, самочувствия и настроения);
- *самоанализ, самонаблюдение*, которые предполагают анализ студентом своей деятельности, поведения, поступков, эмоций, причин успехов и неудач, наблюдение за здоровьем и понимание собственного "Я";
- *самоуправление*, позволяющее студенту выполнять задания и любые физические упражнения с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя, научиться рационально и экономно использовать свои жизненные силы;
- *саморегуляция*, позволяющая студенту обрести внутреннее равновесие и мобилизовать резервы организма, самодисциплину, самоограничения, самоубеждения;
- *самосозидание*. Созидаю – означает, творю здоровье самостоятельно, изучив все интегрально-преемственные подходы.

В формировании потребности в физическом совершенствовании, самосозидании здоровья студента важную роль играют такие факторы, как:

- повышение престижности и общественной значимости занятий физической культурой и ведение здорового образа жизни;
- оптимальное сочетание процессов вовлечения студентов в практические занятия и расширение, углубление их знаний о ценностях средств физической культуры;
- обогащение содержания самих прогрессивными, эффективными формами и методами их проведения;
- совершенствование форм и направленности пропаганды физической культуры, учета групповых и индивидуальных интересов к видам и формам занятий; повышение уровня занятий, их эмоциональности, интенсивности.

Важная роль в формировании потребности принадлежит объективным материальным условиям. Однако развиваются они не механически вслед за изменениями этих условий. Чтобы изменить потребности, интересы, взгляды студенческой молодежи, изменившееся бытие должно быть осмыслено, пройти через их сознание, самопознание, самоуправление, самоконтроль и самосозидание.

Необходимо создание условий для практического вовлечения студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями. Лишь в процессе личных занятий физической культурой, осуществляется переход понимания их целесообразности в убежденность в их необходимости, усвоение и закрепление положительных эмоций, выработка привычки, что в комплексе обеспечивает формирование устойчивой потребности личности в физическом совершенствовании и самосоздании здоровья.

Наивысший период развития физической культуры личности - это жизненный цикл от 18 до 25 лет. Студенческий период, по существу, последняя возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре и ее оздоровительной направленности в рамках государственной системы образования. В дальнейшей жизни (в профессиональной деятельности, в быту, в семье) заботу о двигательной активности, физических кондициях, самосоздании здоровья берет на себя сам индивид.

Направленность на сохранение творческого долголетия выпускников вуза, укрепление и создание их здоровья – должна стать одной из основных идей дисциплины «Физическая культура», в студенческие годы.