

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Р.Р. Сиренко

Львовский национальный университет имени Ивана Франко, Украина

Введение. В современном обществе к распространенным заболеваниям населения относят так называемые болезни цивилизации, которые естественно сказывается на продолжительности жизни, характеризуя демографическую ситуацию в Украине как неблагоприятную. Уменьшение численности населения, высокая смертность и низкая рождаемость – это последствия опасных болез-

ней, которые есть в обществе. Установлено, что две трети заболеваний развиваются из-за нарушения образа жизни. Эти причины могут быть устранены волей и желанием самого человека.

Сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, опухоли, психические расстройства – это далеко неполный перечень недугов, заставляющих человека страдать.

Особую озабоченность в этом вопросе вызывает состояние здоровья студенческой молодежи и молодого поколения в целом, численность которого по данным Всемирной организации здоровья составляет 30,0 % населения земного шара. Это наиболее мобильная часть трудовых ресурсов, от здоровья и прочности которой зависит дальнейшее социально-экономическое благополучие Украины.

Одним из важнейших последствий научно-технического прогресса является уменьшение доли мышечных усилий в жизни современного человека. Сегодня они потеряли роль “генератора” энергии. Если в середине XIX века 94,0 % всей работы, которая выполнялась на Земле, проводилось за счет мышечных усилий и только 6,0 % обеспечивалось за счет “посторонней” энергии (воды, ветра, сожженного топлива и т. п.), то на рубеже XX и XXI веков с мышечной деятельностью связано лишь 0,5 %, тогда как 95,5 % обеспечено энергией разнообразных устройств и машин [2].

Еще 100 лет назад болезни сердца и сосудов были медицинским курьезом, а в наше время 50,0 % всех случаев смерти обусловлены этой патологией [1, 3]. Вследствие сердечно-сосудистых заболеваний смертность в экономически развитых странах увеличилась в 5-6 раз, однако за последние 10-15 лет снизилась: в Японии почти на 40,0 %; Австралии на 32,0 %; Финляндии на 20 %; Англии на 16,0 %; Германии на 12,0 %.

Позитивные изменения в этих странах произошли благодаря внедрению государственных программ, которые способствуют привлечению населения к массовым занятиям физическими упражнениями и спортом.

Наиболее существенных результатов в оздоровлении населения средствами физической культуры и спорта достигли такие страны как Япония, США, Канада, где оздоровительной тренировкой занимается от 65,0 % до 80,0 % взрослого населения. В России не более 5,0 % [2].

Нетрудно предположить, что ситуация, аналогичная российской, складывается и в Украине. Резкое ухудшение состояния здоровья школьников стало устойчивой тенденцией, которая не может не волновать родителей, педагогов, социологов. Стремительные изменения социально-экономического развития привели и к изменению образа жизни значительной части общества, что отразилось на духовном и физическом развитии молодого поколения. 90,0 % детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья, 50,0 % имеют неудовлетворительную физическую подготовленность, что подтверждается и состоянием здоровья призывников, вследствие которого каждый четвертый получает отсрочку в службе в Вооруженных Силах [4].

Анализируя состояние здоровья молодых людей в возрасте от 17 до 23 лет, можно отметить те неблагоприятные факторы, через вредное влияние которых объясняется снижение их жизнеспособности. Это заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, как результат не только влияния окружающей среды, неблагоприятных условий труда, жизни и отдыха, но и результат низкой двигательной активности. Все это приводит к снижению защитных сил организма, возникновению простудных заболеваний, ожирения, остеохондроза, невралгии и т.д. [1, 2, 3].

Исследования, проводившиеся одновременно в Житомирском аграрно-экологическом университете и Житомирском национальном университете показали, что у студентов в возрасте от 17 до 22 лет существенные проблемы со здоровьем: хронические заболевания, инвалидность, освобождение от физических нагрузок. В первом случае: у студентов аграрно-экологического университета этот показатель равнялся 17,4 %, а у будущих педагогов 35,5 % [4].

Цель исследования – совершенствование методики преподавания дисциплины “Физическое воспитание”, учитывая факторы физического и духовного развития современной молодежи.

Результаты исследования и их обсуждение. Выясняя причины высокой заболеваемости студентов, мы пришли к выводу, что количество здоровых людей и лиц с отклонениями в состоянии здоровья может иметь разные показатели, в зависимости от продолжительности периода обучения в ВУЗе, организации условий труда и отдыха, а также региональных особенностей.

Однако, тенденция к ухудшению состояния здоровья молодежи очевидна. Продолжительность рабочего дня и учебная нагрузка студента составляет до 12 часов в сутки. А в период экзаменационной сессии достигает 15–16 часов в сутки и это происходит на фоне снижения физических нагрузок, отсутствия рационального режима питания, сна, отдыха, закаляющих процедур, в условиях увеличения нервно-психической деятельности, прогрессирующей в процессе обучения. Вредные

привычки, которые имеют место в студенческой среде, является серьезной предпосылкой для развития различных заболеваний и предпатологических изменений.

Занятия физическими упражнениями и спортом, использование закаляющих процедур, умная организация собственной жизнедеятельности, ориентация на здоровый образ жизни являются жизненно необходимыми.

Из вышеизложенного становятся понятными место и роль неспециального физкультурного образования и воспитания в механизме функционирования и развития физической культуры и ее видов, с целью оздоровления и воспитания молодежи.

В связи с этим, невозможно переоценить важность и необходимость не только самостоятельных занятий физическими упражнениями, но и учебных занятий по физическому воспитанию. Хотя надо отметить, что предусмотренные программой занятия объемом 2–4 обязательных часа в неделю, не решают всех вопросов оздоровления молодежи, даже если они проводятся на должном организационно-методическом уровне. Но отметим, что качественно организованный, эмоционально насыщенный педагогический процесс, будет способствовать решению образовательных задач, привлечению студентов к переосмыслению ценностей физической культуры. А полученные знания, умения и навыки смогут применить в практике повседневной жизни.

С давних пор человечество признает оздоровительное воздействие физических упражнений. Большинство людей и в наше время ценят их благоприятное влияние на организм, но осознанно занимаются немногие. Знание о полезности не привели к сознательной необходимости, то есть не стали научными знаниями, формирующими сознание, принципы поведения и побуждающими к активности.

Устранение физкультурного невежества, воспитание межличностного общения, поведения в коллективе, организация здорового содержательного досуга, отказ от вредных привычек – это те составляющие, которые должны лечь в основу неспециального физкультурного образования, сопровождающегося овладением двигательными умениями и навыками.

С учетом приведенных выше соображений мы рассматриваем знания и умения как необходимые важные компоненты потребностей молодого человека, определяются богатством и многообразием эмоций, которые трансформируются в мотивы, интересы, желания, убеждения, идеалы, побуждающие к действию и достижению поставленной цели.

Надо отметить, что потребности студентов в занятиях различными видами двигательной активности определяются не только суммой полученных знаний в области физической культуры, уровнем осведомленности, общей культуры конкретного индивидуума, но и сформированными двигательными умениями и навыками. Это позволяет молодому человеку чувствовать себя конкурентоспособной личностью, которая ориентируется в выборе средств и методов, необходимых для реализации задач, выдвигаемых для достижения запланированного результата.

Выводы. На основе изученного материала можно утверждать, что решение вопроса об укреплении здоровья студентов, занимающихся различными видами двигательной активности, зависит от многих составляющих образования и самого учебного процесса, а именно: а) полученных научных знаний о физической культуре и спорте; б) формирования мировоззрения с приоритетом здорового образа жизни и заботы о собственном здоровье; в) развития двигательных качеств и способностей, с целью их использования в практике повседневной жизни; г) воспитания потребности к самосовершенствованию и самопознанию, направленных на формирование цели и ее реализацию.

Целью дальнейшего научного поиска будет определение сформированности знаний и приобретения навыков здорового образа жизни у студенческой молодежи Львовской области.

Литература:

1. Грибан, Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутик // Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. – №7. – С. 130-132.
2. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.
3. Физическая культура студента / Учеб. под. ред. В.И. Клыничка. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.
4. Физическая культура и здоровье / Учеб. под ред. В.В. Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 325 с.