

УДК 378: 796.011.3

**АЛЕКСЕЙ ПОПОВИЧ**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленко

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

---

Физическое воспитание молодежи рассматривается как основная составляющая воспитательного процесса для формирования гармонично развитого человека. Основы здорового образа жизни должны закладываться в семье и младшем школьном возрасте. Формирование здорового образа жизни, продолжающееся в студенческие годы, является необходимым условием укрепления здоровья нации и невозможно без изменения подхода к вопросу организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях высшего профессионального образования как научно обоснованного способа доказательства необходимости двигательной активности.

***Ключевые слова:** физическая культура, физическое воспитание, здоровый образ жизни*

**Постановка проблемы.** Человечество шагнуло в третье тысячелетие. Нет необходимости для детального сравнения с недалеким прошлым. Буквально все сферы экономики, науки, политики претерпели изменения. Нас уже более 7 млрд. и, наверное, большинство жителей европейских стран, Азии, Америки, особенно в мегаполисах, остро ощущают это. Население всех пяти континентов, проживающее в разных климатических зонах, при различных государственных устройствах, общественно-экономических реалиях, решают одну, общую для своих стран, государственную задачу – каким должен быть современный человек, способный с уважением относиться к своему прошлому, ценить день сегодняшний, с уверенностью смотреть в будущее. Как воспитать такого человека в условиях экологических катастроф, растущего дефицита натуральных продуктов питания, колоссального психологического стресса. Во многих странах, практически на всех континентах появились так называемые «депрессивные» районы, территории, города, терпящие экологические и гуманитарные катастрофы. А кто же эти люди, населяющие упомянутые регионы, какой психологический иммунитет они должны иметь, чтобы противостоять окружающей действительности? Безусловно, с высоким физическим развитием, психологической устойчивостью, ведущие здоровый образ жизни.

Решение сформулированной выше проблемы одно – воспитание гармонично развитого человека. В понятие «гармонично развитый человек» мы вкладываем широкий перечень общечеловеческих достоинств, которые сочетают богатый нравственный внутренний мир, физическое совершенство и высокую культуру поведения. К сожалению, при трактовке этого понятия, ссылаясь на данные ЮНЕСКО при опросе молодежи, проведенном организацией в странах Восточной Европы, только 7% внесли в это слово понятие «физическое развитие», «физическое совершенство», «здоровый образ жизни».

Обсуждение этой проблемы, методов, средств, путей решения сохранения здоровья, воспитания «здорового образа жизни» учащейся молодежи является **целью** данной публикации.

К великому сожалению, сегодня вряд ли можно отнести восточноевропейские страны к странам, активно ведущим здоровый образ жизни. Каковы пути активизации этой работы, каков резерв улучшения спортивно-массовой и оздоровительной работы? Хотелось бы быть уверенным, что в своих взглядах на проблему и предложениях автор не одинок.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и специализации обучающихся на социокультурных, духовно-нравственных ценностях и принятых в обществе правил, норм поведения, интересах человека, семьи, общества и государства». Именно о физическом воспитании подрастающего поколения, молодежи автор хочет поделиться своими мыслями. Известно, что основные понятия воспитания, восприятия «здорового образа жизни», конечно, полностью закладываются у детей в семье. Для учащихся младших классов характерен, наряду с известными анатомо-физиологическими особенностями, определенный психологический стереотип – сенситивен к учебной деятельности, поведение подвержено авторитету учителя, свойственны убежденность и вера в истинность и правильность всего, чему учат, исполнительность. Учитель физической культуры в работе с этими учениками обязан, наряду с занятиями по своему предмету, обязательно определить и влиять на особенности существующего отношения родителей к физической культуре. Необходимо выявить у детей уже в этом школьном возрасте мотивацию к занятиям: что именно будет для них доминирующим: учебная активность, характеризующаяся высоким познавательным интересом, конкретность нормативных требований по предмету, физкультурно-спортивная деятельность, проявляемая во вне учебных формах, отношения со сверстниками за пределами школы. Именно в младшем школьном возрасте формируются и закладываются основы физической культуры ребенка и находятся в прямой зависимости от эмоционального восприятия занятий самим учеником, большого объема знаний и осознания ценности физической культуры учителями, педагогами, взрослыми. Ребенок проецирует отношения с внешним миром через взаимоотношения с ним своих родных и близких. Как родители, мы должны прекрасно понищать: если вести речь о вреде курения и алкоголя, но при этом члены семьи курят и злоупотребляют спиртными напитками, «личный пример» родителей будет доминирующим. Если мы говорим о большой пользе систематических занятий физической культурой (как минимум, три раза в неделю), то и заниматься мы обязаны регулярно.

Средний школьный возраст учеников характеризуется с анатомо-физиологической точки зрения активным половым созреванием, а с психологической – поиском сферы самоутверждения, подверженностью влиянию «авторитетов», часто за пределами класса и школы. Учащиеся этой возрастной группы, как правило, сенситивны к внеучебным занятиям, которые доступны детям и являются средой их самоутверждения. Приобретает большую значимость коллегиальная деятельность, безоглядная готовность к действиям. Конечно, место проявления вышеперечисленных достоинств – это школьные спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы и спортивные клубы. Что может предложить в этом отношении школа? Перечень известный – уроки, школьные олимпиады, внеклассная программа, проводимая «формальными» лидерами, и, конечно, интернет-сообщество. Весь этот перечень не способствует физическому воспитанию и формированию физической «культуры». И, характеризуя кратко особенности старшего школьного возраста, следует отметить психологический портрет выпускника – сенситивен к осознанию и освоению своего внутреннего мира, что сопряжено с огромной внутренней работой, поиском перспектив, стремлением владеть собой, широкой эмоциональной сферой.

Автор целенаправленно опустил подробности и детали анатомо-физиологических особенностей детей разного школьного возраста, поскольку акцентирует внимание на физическом воспитании детей школьного возраста, формировании у них физиологической потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является неотъемлемой частью понятия «культура».

Следует отметить наличие условий для творческого подхода к этой дисциплине в общеобразовательной школе, с одной стороны, а с другой – естественнонаучные данные относительно двигательной деятельности человека, проявляемой в виде десяти – двадцати тысяч шагов в сутки, что эквивалентно затратам энергии приблизительно до 800 ккал. А также данные многих исследователей в этой сфере, утверждающих, что представление о хорошем «качестве жизни» прослеживается в усилении комплекса социально-психологических характеристик, таких, как свобода, независимость, уверенность, коммуникабельность. Такие характеристики, определяющие социально-психологическую сторону учащегося, предпочтительнее, нежели физическая, соматическая сторона проблематики здоровья. Это говорит о том, что для молодежи школьного возраста основу повседневной жизни составляет социально-психологическое развитие в большей мере, а не физическое, которое выступает потенциальной «фоновой» характеристикой. В связи с вышеизложенным мы понимаем, что «физическая культура» и «физическое воспитание» во всех их проявлениях закладываются именно в семье и школе. И, конечно, двух-трех уроков физической культуры в неделю явно недостаточно. Необходимо введение ежедневных уроков физической культуры, так как научно обоснованные данные о двигательной деятельности человека, анатомо-физиологических особенностях, метаболических процессах требуют мышечной деятельности для нормального функционирования человеческого организма. А сегодняшняя программа по дисциплине «физическая культура» в общеобразовательной школе в режиме двух- и трехчасовых занятий в неделю явно не соответствует этому минимуму.

Важнейшей составляющей государственной социальной политики является физическая культура студенческой молодежи. Как учебная дисциплина, «Физическая культура», представленная в вузовских программах, предполагает решение основных задач, стоящих перед ней: телесное и духовное развитие молодежи, обогащение ее знаниями, которые способствуют осознанному, творческому отношению к средствам и формам физкультурной деятельности, систематическим занятиям как с основной, так и со специальной медицинской группами. Мы не ведем речь о спорте высших достижений в вузах, прекрасно понимая, что учебное заведение, прежде всего, может и должно помочь уже состоявшемуся спортсмену получить профессию. Но пройти путь в стенах вуза от «новичка» до мастера спорта возможно в некоторых видах спорта – такие, например, как армрестлинг, пауэрлифтинг, многие виды единоборств и другие, – предоставляют возможность добиться в студенческие годы высокого спортивного мастерства. При правильном распределении нагрузки и подготовке многие виды спорта решают задачи гармоничного развития человека. Не акцентируя внимание на всём комплексе задач, стоящих перед дисциплиной «Физическая культура» в вузе, автор хотел бы выделить культурно-образовательную задачу как одну из важнейших.

Выпускник общеобразовательной школы приходит в вуз с твердым стремлением утвердиться в жизни, преодолеть ступени карьерного роста. Новые встречи, знакомства, создание семьи – всё это, конечно, важно, однако большинство молодых людей не задумываются, что главным препятствием на пути реализации своих планов может стать отсутствие действенного представления о здоровом образе жизни.

Причина резкого снижения здоровья молодежи в 90-е годы XX века, согласно данным В. Петленко и Д. Давиденко, заключается не только в политических и социальных потрясениях, происходящих в обществе в этот период, но и в характере труда молодых людей и их образе жизни. Приход новых студентов в стены вузов отмечается одной особенностью: повышающийся процент студентов, направленных в специальные медицинские группы для дальнейших занятий. В некоторых вузах эта величина достигает пятидесяти процентов относительно студентов основной группы. Дополнительную тревогу вызывает тот факт, что в процессе учебы численность студентов специальных медицинских групп с каждым годом возрастает. Если рассматривать по заболеваниям, то это в основном нарушения дыхательной и пищеварительной систем.

В дополнение к сказанному заметим, что молодой человек сегодня подвержен большому числу вредных привычек: неблагоприятные условия труда и быта, недостаточное физическое развитие,

нерациональное питание, несоблюдение гигиенических норм, неправильный режим труда и отдыха, перенесенные болезни, недостаточная двигательная активность, частые эмоциональные перенапряжения, хронические переутомления. Конечно, предпринимаются определенные меры для решения этих проблем. Основным средством укрепления здоровья предлагается считать занятия спортом. Предусматривается увеличение числа занимающихся физической культурой и спортом граждан с нынешних 7–8 % до 30 % населения.

Главным критерием эффективности решения указанной задачи предлагается считать укрепление здоровья через снижение потерь трудоспособности. Ссылаясь на данные В. Козлова и С. Ярилова, можно привести следующие факты: регулярные занятия спортом являются профилактикой заболеваний и ведут к снижению гипертонии в 2 раза, хронического тонзиллита – в 3,5 раза, заболеваний пищеварительной системы – в 2,5 раза. При этом в 2,8 раза снижается общая продолжительность периода нетрудоспособности. Однако активная реализация принятых национальных здоровесберегающих проектов и программ, концепций, возрождение норм ГТО должного эффекта не произвело и маловероятно, что произведет. Автор публикации уверен, что, аналогично предложению В. Бальсевич относительно грандиозной программы укрепления здоровья детей школьного возраста, увеличение численности часов по дисциплине «физическая культура» от 2–3 учебных занятий в неделю до 5 также необходимо и в высших учебных заведениях. По мнению И. М. Сидоркевича, уровень вузовских учебных нагрузок не соответствует функциональным возможностям организма молодого человека. По результатам исследования, процент заболеваемости повышается в образовательном учреждении прямо пропорционально повышению уровня образования.

**Выводы.** Автор считает, что наиболее эффективным и экономичным для решения проблемы укрепления здоровья учащейся молодежи является качественное изменение физкультурно-оздоровительной работы как в образовательных учреждениях, так и в высшей школе. Таким образом, физкультурно-образовательная работа должна снизить процент заболеваемости, укрепить здоровье, повысить физическую подготовленность, уменьшить проявление вредных привычек, повысить успеваемость. Конечно, занятия по дисциплине «физическая культура» должны вестись систематически как среди студентов-бакалавров, так и среди магистрантов. И они должны научно обосновывать необходимость двигательной активности, выполнять образовательную и пропагандистскую функции в воспитании здорового образа жизни.

#### **Список использованных источников**

1. Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : материалы VII Международной научно-практической конференции 25-26 марта 2004г., Томск: Центр учебно-методической литературы Томского политехнического университета, 2004. – 242с.
2. Биленко А. Г. Основы спортивной метрологии : учебное пособие / А. Г. Биленко, Л. П. Говорков. – СПб.: ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 138 с.
3. Ендальцев Б. В. Физическая культура, здоровье и работоспособность человека в экстремальных экологических условиях : монография / Б. В. Ендальцев. – СПб.: МО РФ, 2008. – 198 с.
4. Копейкина Е. Н. Физическая культура студентов с ограниченными возможностями здоровья дыхательной системы : учебно-методическое пособие / Е. Н. Копейкина, О. Г. Румба. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 72 с.
5. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Современные проблемы теории и практики физической культуры : научно-практическая конференция, посвященная 90-летию со дня рождения Заслуженного деятеля науки РФ Н. И. Пономарева: Сб. науч. тр. – СПб.: Изд-во Политехнического университета, 2012. – 317 с.
7. Спортивная и физкультурно-оздоровительная деятельность в современном вузе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания УГТУ-УПИ. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. – 166 с.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2015 р.

**ПОПОВИЧ О.**

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

**ОСВІТНІ ЗАКЛАДИ В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Фізичне виховання молоді розглядається як основна складова виховного процесу для формування гармонійно розвиненої людини. Поняття «здоровий спосіб життя» має закладатися в сім'ї і молодшому шкільному віці. Формування здорового способу життя, триваючи в студентські роки, є необхідною умовою зміцнення здоров'я нації, що неможливо без зміни підходу до питання організації фізкультурно-оздоровчої роботи в освітніх установах вищого професійного освіти як науково-обґрунтованого способу доведення необхідності рухової активності.

*Ключові слова:* фізична культура, фізичне виховання, здоровий спосіб життя

**POPOVICH A.**

Poltava national pedagogical University Korolenko, Ukraine

**EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE SYSTEM OF EDUCATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Physical education of youth is seen as the main component of educational process for formation of harmoniously developed person. The concept «healthy lifestyle» has to be put in the family and primary school age. The formation of a healthy lifestyle proceeding in student's years is a necessary condition of strengthening of health of the nation, and it is impossible without change of approach to the question of the organization of sports and improving work in educational institutions of higher education, as scientifically based way of the proof of need for the physical activity.

*Keywords:* physical training and physical education, healthy lifestyle