

Роль физической культуры в формировании ценностного отношения к здоровью у студентов

В статье рассматривается актуальность формирования ценностного отношения подрастающего поколения к своему здоровью, раскрываются предпосылки и дается характеристика основных понятий.

Здоровье, ценностное отношение, формирование ценностного отношения к здоровью.

К.А. Obukhova,
Shadrinsk

The role of physical culture in the formation of the valuable relation to health at students

The article discusses the relevance of the formation of the valuable relation of the younger generation towards their health, reveals the background and describes the basic concepts.

Keywords: Health value attitude formation of the valuable relation to health.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Физическая культура как учебная дисциплина хорошо знакома большинству студентов с детства. В то же время в высшей школе её назначение как учебной дисциплины определено тем, что вклад физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. А также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. (Давиденко Д. Н., Пономарев Г.Н.).

Ученые, изучавшие понятие физическая культура склоняются к единодушному мнению, что среди комплекса причин становления физической культуры следует признать ведущей объективную необходимость подготовки подрастающих и взрослых поколений к жизненной практике. Главными формами которой, во многом определяющими сам факт существования человека как социально биологического существа, были и остаются трудовая профессиональная и оборонная деятельность (В.П. Полянский).

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (ФЗ).

Для современного общества физическая культура является важной частью общей культуры человечества. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности не связанной с физической культурой (Лубышева Л.И.).

Известный историк Ласло Кун, анализируя предпосылки возникновения физической культуры, писал, что человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы.

Специалисты по психологии, физиологии отмечают, что занятия физической культурой позволяют, как никакая другая деятельность, формировать психические качества и свойства личности. В ряде исследований отмечается, что спортсмены легче общаются в коллективе, быстрее договариваются при решении спорных проблем. Известный специалист по психологии И.П. Волков пишет, что такие качества, как дружелюбие, чувство коллективизма, трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, формируемые в спорте, нужны человеку в его трудовой жизни. А такие психомоторные свойства, как быстрота реакции, выносливость, концентрация внимания и др., выявляемые у спортсменов, являются необходимыми свойствами для успешной профессиональной адаптации в ряде современных профессий – оператора, диспетчера, летчика и т.д. (Волков И.П.).

Физической культуре присущи следующие общекультурные и социальные функции: воспитательная, образовательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностно-ориентационная, коммуникативная, экономическая и др. (Лубышева Л.И.).

Личностный уровень освоения ценностей физической культуры определяется знаниями человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на занятия физкультурно-спортивной деятельностью.

Исходя из этого можно сформулировать следующее определение понятия **"физическая культура личности"** - это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивной деятельности, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.

Считается, что у нас в стране физической культурой занимается 5 – 10% населения. В наиболее экономически развитых странах количество занимающихся составляет от 40 до 60% населения. Концепция развития физической культуры в стране предполагает активное привлечение студентов к занятиям физкультурой, особенно перспективным видится развитие игровых видов спорта. Число занимающихся должно составить не менее 40%. (Виленский М.Я., Соловьев Г.М.).

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт требуемых результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности.

Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уровней, в том числе системы высшего образования. В статье 12 Закона Российской Федерации «Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте» (1993) указано, что «...сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребности в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач образовательных учреждений всех типов».

В процессе обучения студентов в вузах наблюдается ухудшение физической и умственной работоспособности от младших курсов к старшим курсам. В связи с этим в вузах должны приниматься меры по внедрению физической культурой и спортом на всех курсах теоретического обучения студентов.

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. В то же время педагогическая наука испытывает недостаток в средствах и методах формирования ценностного отношения к физической культуре в системе высшего образования, так как ввиду отсутствия контроля со стороны семьи, ежедневных оценок учёбы студенты, особенно иногородние, получают больше мнимой свободы. Поэтому перед вузом стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий формирования способствующей этому среды, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью. Особенно остро стоит этот вопрос в процессе образования студентов вузов, поскольку именно в этом возрасте происходит самоопределение, выбор идеалов, примеров для подражания и как следствие закладывается фундамент для формирования тех ценностей личности, которые будут определять дальнейшую жизнедеятельность студентов. Потенциальные возможности физической культуры настолько велики, что способны стать основой при решении самых сложных задач в нашей жизни.

Таким образом, физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьёзный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здоровья россиян становятся сверхактуальными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипова, Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами [Текст] / Е.П. Антипина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.
3. Волков, И.П. Спортивная акмеология [Текст] / И.П. Волков. – СПб. : БПА, 2004. – 130 с.
4. Давиденко, Д.Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры [Текст] // Д.Н. Давиденко, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 34-35.
5. Кун Ласло. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст] / Кун Ласло. – М. : Радуга, 1982. – 380 с.
6. Лубышева, Л.И. Концепция формирования физической культуры человека [Текст] / Л.И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.

7. Лубышева, Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.
8. Полянский, В.П. О формах прикладности физической культуры [Текст] / В.П. Полянский // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – М., 1998. – Т. 5.
9. Стрельцов, В.А. Физическая культура в контексте личностного развития студентов [Текст] / В.А. Стрельцов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5.
10. Российская Федерация. Законы. О физической культуре и спорте в РФ [Электронный ресурс] : федер. закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ : ред. от 29.06.2015: принят Гос. Думой 16 декабря 2014 г. – Доступ из справ.-правовой системы "КонсультантПлюс".