

УДК 371.7

ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ

Кулько Екатерина Ивановна

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Горки*

Аннотация: в статье рассматривается вопрос специфики способов получения и восприятия информации о здоровье и здоровом образе жизни молодыми людьми. Актуализируется вопрос необходимости использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность.

Abstract: the article discusses the specifics of the methods of obtaining and processing information about health and healthy lifestyles of young people. Actualizarea question the necessity of using health technologies in the educational process.

Index terms: health culture, health-preserving technologies, physical culture, physical culture and sports activities.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В Беларуси здоровью нации всегда уделялось большое внимание, а 2008-ой год был объявлен Годом Здоровья. В национальной системе развития образования одной из ведущих задач является сохранение здоровья подрастающего поколения, оптимизация учебного процесса, разработка здоровьесберегающих технологий обучения и формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

В последнее десятилетие значение физической культуры неизмеримо возросло. Связано это с тем, что в наше время сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов – загрязнения окружающей среды, нерационального питания, различных стрессов, гиподинамии. Приобщение студенческой молодёжи к здоровому образу жизни является важнейшим элементом общей культуры и способствует заботливому отношению к своему здоровью. Его существенной стороной является гармоничное проявление физических и духовных возможностей организма человека, связанных с физической активностью в учебной и других сферах деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые отвечают гигиеническим принципам, повышают адаптивные возможности организма студента, способствуют успешному возобновлению, поддержке и развитию его резервных возможностей, и в дальнейшем полноценному выполнению профессиональных функций.

Характеризуя студенческий возраст, следует обратить внимание на организацию деятельности по самовоспитанию. Студентов должен уметь самостоятельно распределять время на учёбу (академические и самостоятельные занятия), самообслуживание, досуг (отдых, развлечения, занятия физической культурой и спортом). Заботливое отношение к здоровью необходимо активно воспитывать с первого курса в студенческие годы.

Всё это выдвигает определённые требования к физическому состоянию организма студента, а значит и к уровню его физической культуры. В этом возрастном диапазоне завершается физическое формирование организма человека, и он несколько лет сохраняет относительно высокую естественную работоспособность, общую выносливость, определённый уровень функциональной активности. Поэтому в студенческом возрасте следует больше обращать внимание на развитие базовых физических качеств, в частности общей выносливости, наивысший уровень развития которой достигается к 20-29 годам [2].

В учебных планах вузов увеличено количество часов, отведенных на занятия по физической культуре. Однако, как учебный предмет её понимают и используют довольно узко: физическая подготовка студента и вовлечение в занятия спортом. На самом же деле физкультура – это формирование динамического стереотипа человека для его физиологического, физического и психического совершенствования.

Это деятельность, направленная на формирование и реализацию потребности в движениях, которые изначально не даны, а только генетически обусловлены. В организации учебного процесса необходимо активно использовать интерактивные здоровьесберегающие технологии, направленные на гармоничные развития личности студента. Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

- целесообразная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;
- организация рационального питания студентов;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки студентов;
- организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий.

Современная педагогическая действительность, осуществляемая профессиональными педагогами-валеологами, ориентирована на создание условий здоровьесбережения при организации учебного процесса и активного внедрения здоровьесберегающих технологий. Валеоустановка – это группа феноменов, обеспечивающих регуляцию здоровья на индивидуально-личностном уровне. Валеоустановка определяет личность в ее направленности на поддержание здоровья и преодоление болезни: она характеризуется готовностью к определенному способу восприятия, отношения и реагирования в ситуациях, затрагивающих здоровье молодого человека [2].

Она предполагает следование принципам здорового образа жизни. Однако специфика организованной, активной физкультуры и спортивных занятий влияет положительным образом на гармоничность восприятия учащимися принципов ЗОЖ. Это означает, что физкультурно-спортивная деятельность в образовательной среде является одним из важных факторов, мотивирующих к здоровьесохранной самодостаточности учащихся.

Меры по обеспечению здорового образа жизни не должны сводиться лишь к предупреждению о тех или иных факторах риска или пропаганде конкретных способов изменения стереотипов поведения. Деятельность в области укрепления здоровья должна включать разнообразные способы помощи молодым людям в решении их индивидуальных задач, связанных с развитием, а также социальных проблем, касающихся их учебы и досуга и имеющих для них особо важное значение.

Таким образом, системообразующим направлением деятельности учебного заведения признается социально-психологическое и, соответственно, проблема здоровья молодых людей в условиях образовательного учреждения – это педагогическая проблема, непосредственно связанная с организацией целостного учебно-воспитательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э.Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59.
2. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб: СПбАППО, 2010. - 184 с.

THE LITERATURE

1. Weiner E. N. Features of education of culture of health in the system of General education/E. N. Weiner// life safety. Security basics of life. – 2009. — No. 5. – P . 47-59.
2. Tatarnikova, L. G. Pedagogy of health: health-saving educational technologies. / L. G. TatarnikovaSPb: SPbAPPO, 2010. - 184 p.

УДК 796. 091

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УРАЛЕ В ДОРЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Шестаков С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения

Усольцева Светлана Леонидовна

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

г. Екатеринбург

Аннотация: На сегодняшний день становится чрезвычайно актуальным рассмотрение феномена физической культуры и спорта сквозь призму принципа историзма. Существует еще много неизвестного в истории физической культуры, что требует переоценки событий, фактов с позиции современности.

Ключевые слова: физическая культура, исторические предпосылки, Урал, спортивные сообщества.

Abstract: Today is extremely relevant a consideration of the phenomenon of physical culture and sports through the prism of the principle of historicism. There are still many unknowns in the