

**Каданцев М.С., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Социально-педагогические аспекты здорового образа жизни студентов**

Радикальные преобразования, происходящие в российском обществе, актуализируют необходимость развития личности молодого человека, способной к самообразованию, саморазвитию, самоактуализации и самосовершенствованию.

Воспитание и обучение играют приоритетную роль в формировании личности. Целью образования должно быть не только приобретение знаний, умений и навыков, но и формирование социально-ценностных качеств и свойств личности.

Успешность жизнедеятельности человека зависит от состояния здоровья и масштабов использования его психофизического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, учебном – в конечном счете, определяется уровнем здоровья.

В данный период обеспечение высокого уровня качества образования является особенно важным в плане устойчивого развития общества в условиях интенсивных социально-экономических, научно-технических и профессиональных изменений.

Управление качеством образования предполагает обновление содержания образования, освоение новых педагогических технологий, обеспечение инновационного процесса обучения, повышение творческого потенциала педагогов и студентов.

В высшей школе физическая культура является базовой областью образования. Она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого возможно разностороннее развитие личности. Физическая

культура – важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Физическое воспитание в вузе рассматривается не только как средство укрепления и сохранения здоровья, но и как средство развития личностных качеств, которые будут востребованы в дальнейшей профессиональной деятельности.

Годы пребывания в высшем учебном заведении являются важным этапом в становлении личности: раскрываются потенциальные задатки, совершенствуется интеллект, происходит процесс усвоения социального опыта.

Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов проявляется по трем основным направлениям. Во-первых, оно обеспечивает высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности, а также высокий уровень учебно-трудовой активности, сохранение и укрепление здоровья. Во-вторых, приобщает студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни вуза. В-третьих, физическое воспитание содействует развитию общественно значимых черт характера, социальной активности, оказывает влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Целью физической культуры в вузе является оптимизация физического развития студентов, всестороннее совершенствование свойственных каждому физическим качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств [1].

Для достижения данной цели физическая культура в высшем учебном заведении предполагает решить комплекс конкретных задач: специфических и общепедагогических.

К специфическим задачам относятся: задачи по оптимизации физического развития студентов и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития студентов должно обеспечить:

- оптимальное развитие физических качеств;
- укрепление и сохранение здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

К специальным образовательным задачам относятся:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение спортивным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера;
- формирование навыков здорового образа жизни.

К общепедагогическим задачам относятся задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой образования.

Обучение студентов в вузе направлено на изменения в сознании, приобретение умений и навыков в форме опыта и многоплановых видов деятельности и поведения, а также развитие способностей и качеств личности.

В рамках личностно ориентированного образования учащийся – активный субъект учебно-воспитательного процесса. Однако, несмотря на многочисленные декларации о развитии субъектности студента, он по-прежнему является «объектом» в вопросах выбора содержания образования и технологий организации учебного процесса.

В отличие от многих дисциплин, физическая культура предоставляет студенту возможность сделать самостоятельный выбор для занятий внеурочной физкультурно-спортивной деятельностью. Данный выбор способствует

формированию субъектных качеств, повышает мотивацию учения, социальную активность и ответственность, способствует улучшению психофизической подготовленности учащегося [2].

На занятиях по физической культуре создаются условия для реализации студентом себя как личности, закладывается основа для многоплановых видов деятельности и поведения, приобретение разнообразных умений и навыков. Используя на занятиях по физическому воспитанию разнообразные методы обучения, преподаватель решает разнообразные задачи обучения, воспитания и развития личности студента.

Обучающая функция включает в себя формирование системы знаний, умений и навыков.

Воспитывающая функция – нравственное, трудовое, эстетическое и физическое совершенствование студентов.

Развивающая функция – психическое развитие личности студентов: их сенсомоторной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

Таким образом, физическая культура в вузе готовит студентов к будущей профессиональной деятельности, воздействует на социальный фактор, определяющий работоспособность и здоровье человека. Высокий уровень сформированности профессионально значимых качеств и психофизическая готовность к качественному выполнению профессиональной деятельности создаст фундамент для прогрессивного профессионального развития и стабильного социально-экономического положения на протяжении всей жизни. Все это определяет социальный компонент здоровья будущего специалиста.

#### *Список литературы*

1. Алексеев Н.А. Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики. – Тюмень, 1997. – 216 с.
2. Грудкина Е.Н., Новак Е.С. Взаимосвязь двигательной активности и психического здоровья человека. Пенза: Изд-во ПГУ, 2008.