

2. Веч, Г. Защитить сердцем / Г. Веч // НаркоНет. 2010. № 6. С. 48-49. Текст: непосредственный.
3. Генеральная уборка организма // Будь здоров. 2010. № 2. С. 20-24. Текст: непосредственный.

Столбова Я.Д., Ольховская Е.Б.

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. Студенты вузов в процессе обучения должны приобрести научные знания по проблеме здоровьесбережения. Осознание значимости здоровья в своей успешности, как в социальной, так и в профессиональной деятельности повышает уровень общей культуры. Ведущую роль в формировании культуры здоровья у студенческой молодежи выполняет физическое воспитание.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Здоровье граждан любого государства – показатель совершенства, развитости и перспективности социальной системы страны, ее преимуществ или просчетов, экономической стратегии, культурного и политического развития. Это означает, что проблема здоровья имеет ярко выраженный политический и культурно-идеологический характер и требует исследования и освещения в области физической культуры.

Большинство авторов едины в утверждении, что в гармоничном развитии молодого человека все взаимосвязано, но медицинские аспекты формирования, укрепления или сохранения здоровья не являются

определяющими. В то же время некоторые специалисты считают ответственными за эту проблему преимущественно медицинские учреждения, а также службы здравоохранения. За последние годы значительно увеличился интерес философов, культурологов, социологов, психологов, педагогов и медиков к проблемам сохранения здоровья человека.

Специалисты утверждают, что физическое воспитание молодежи должно отражать новые подходы к формированию современной личности. В то же время активность в физкультурно-оздоровительной деятельности – необходимое условие его гармоничного развития. Такой подход приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека в соответствии с его потребностями. Также физическое воспитание должно способствовать формированию бережного отношения к собственному здоровью, получению физической кондиции, комплексно развивать физические и психические качества, способствовать активному и творческому использованию средств физической культуры в организации и осуществлении профессионального образования. Для решения этого вопроса нужно формировать у студентов устойчивую мотивацию по здоровому образу жизни.

Анализ научной литературы дает основания утверждать, что проблема формирования культуры здоровья в студенческой молодежи в системе высшего образования средствами физического воспитания, не изучена в достаточном объеме. В связи с этим актуальной становится необходимость совершенствования ее методологического и теоретического обоснования, а также поиск путей их внедрения на практике.

В 1948 Всемирная организация здравоохранения сформировала понятие «здоровье» как состояние полного физического, духовного и

социального благополучия. Категория «здоровье личности» рассматривается с разных позиций и является предметом изучения медицины, философии, социологии, психологии и педагогики.

Некоторые ученые определяют здоровье как феномен, который интегрирует в себе четыре неотъемлемых, взаимосвязанных компонентов, определяющие его состояние, – физическое, психическое, социальное и духовное. С этой позиции и определяется здоровый образ жизни в человеческой деятельности.

По мнению Т.Л. Бурлаковой, цель жизни – оставаться как можно дольше практически здоровым, поэтому она должна стать нормой истинно культурного человека. А образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни нужно постоянно учиться, а значит, постоянно воспитывать потребность к сохранению собственного здоровья.

Под культурой здоровья понимают динамический стереотип поведения, который способствует здоровому образу жизни и определяет бережное отношение к здоровью людей. Культура здоровья является частью общечеловеческой культуры, предполагает знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, методов и средств контроля, сохранения и развития своего здоровья, а также умение передавать знания другим.

Итак, культура здоровья человека является необходимым условием его жизнедеятельности и одновременно важной составной частью профессиональной деятельности. Что касается причин, которые негативно влияют на состояние здоровья студентов высших учебных заведений, то к ним следует отнести следующее. Обучение для всей

студенческой молодежи - это сложный умственный и физический процесс.

На этот процесс накладываются социальные условия жизни и особенности условий обучения студентов. Существенно влияют на ухудшение состояния здоровья студентов условия, составляющие специфику обучения в высшем учебном заведении: перегрузка умственной деятельностью, напряженная работа с компьютерами, низкая двигательная активность. Обучение преимущественно проходит в неподвижном, сидячем положении. Все это при отсутствии навыков владения составными частями культуры здоровья приводит к снижению жизненного тонуса у студентов. Этому способствует еще и игнорирование некоторыми студентами занятий физической культурой. Статус высшего образования обязывает университеты готовить не только грамотных, но и культурно образованных и здоровых специалистов.

Сегодня образованный специалист, который не способен поддерживать собственное здоровье, часто болеет и физически слабый, может быть не нужен в новых экономических условиях. Такое положение, на наш взгляд, можно улучшить, формируя культуру здорового образа жизни с активным использованием средств физической культуры и спорта. На занятиях по физической культуре преподаватель должен проводить беседы со студентами по следующим направлениям: культура двигательной активности, культура питания, массаж, медитация, использование факторов природы в закаливании организма и тому подобное.

Проводя стратегию культуры здоровья, начинать нужно с оздоровления всего организма, а тактику – с того уровня, который организует все другие виды здоровья (духовное, физическое, психическое). Понимая значение физической культуры и ее влияние на организм, зная правила выполнения упражнений и дозирования

нагрузок, студент на занятиях приобретает и такие умения, которые дают ему возможность самостоятельно заниматься в домашних условиях. Это расширяет возможности студентов эффективно использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и работоспособности.

Следовательно, в процессе преподавания физической культуры в высших учебных заведениях нужно совершенствовать и развивать у студенческой молодежи потребности к здоровому образу жизни, осознавая, что физическая культура является основным средством и движущей силой формирования здорового образа жизни.

Наибольшего эффекта в физкультурном образовании студенческой молодежи можно достичь только в случае создания системы информационно-образовательного обеспечения здорового образа жизни. Физическое воспитание как учебная дисциплина в вузах должно решать не только образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, но и развивать ценностное отношение к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни и интерес к двигательной активности во всех разнообразных формах и видах ее проявления.

Мы считаем, что для улучшения состояния здоровья студенческой молодежи следует, во-первых, выяснить причины, влияющие на здоровье студенчества, и, во-вторых, выделить методы работы по практическому улучшению состояния здоровья. Формирование культуры здоровья студентов может способствовать формированию здорового, безопасного и плодотворного образа жизни. Обучение здоровому образу жизни должно быть системным и способствовать гармоничному развитию психофизических способностей учащейся молодежи. Оно не сводится к периодическому информированию учащихся, по вопросам сохранения здоровья, а должна предусматривать комплекс систематических мероприятий, направленных на обеспечение здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Гурьев С.В. Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С.В. Гурьев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. №1(12). С. 65-78. Текст: непосредственный.
2. Миронова С.П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

Сундукова Т.С., Комлева С.В.

Российский государственный профессионально-

педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

tanoy1996@mail.ru

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ КОММУНИКАТИВНОЙ
КОМПЕТЕНЦИИ У СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. Коммуникативные компетенции представляются важнейшими навыками в профессиональной деятельности предметной системы «человек-человек», в том числе и специалистов сферы физической культуры и спорта. В статье представлены результаты экспериментального исследования, раскрывающие особенности проявления коммуникативной компетенции в тренерской среде.

Ключевые слова: компетенции, навыки, уровень коммуникативной компетенции, физическая культура и спорт, коммуникативные компетенции тренеров.