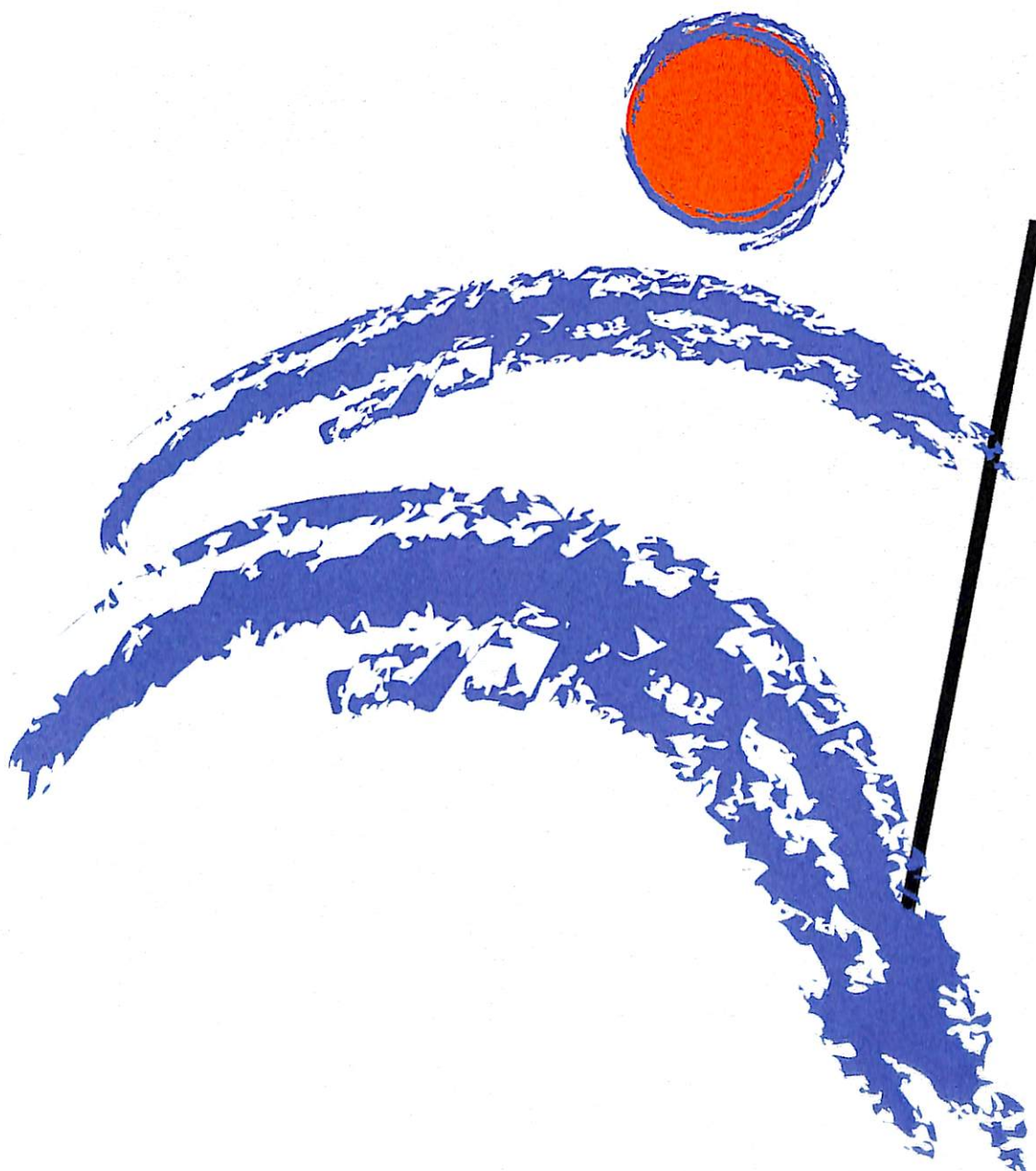




ISSN 1818-9172

ПЕДАГОГІКА, ПСИХОЛОГІЯ
ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ



02
2011

К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания

Футорный С.М., Кашуба В.А.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Анотации:

Рассмотрены тенденции превентивной направленности физкультурно-оздоровительной работы в процессе физического воспитания. Определены приоритетные задачи системы физического воспитания, основой которых является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья. Доказано, что существующие подходы к формированию теоретических знаний по основам здорового образа жизни не всегда учитывают индивидуальные особенности «состояния» здоровья, структуру современной заболеваемости студентов, мотивации к формированию здорового образа жизни.

Футорний С.М., Кашуба В.А. До проблеми формування основ здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Розглянуто тенденції превентивної направленності фізкультурно-оздоровчої роботи в процесі фізичного виховання. Визначені пріоритетні завдання системи фізичного виховання, основою яких є формування у студентів знань і навичок здорового способу життя, осмисленого ставлення до збереження свого здоров'я. Доведено, що існуючі підходи до формування теоретичних знань з основ здорового способу життя не завжди враховують індивідуальні особливості стану здоров'я, структуру сучасної захворюваності студентів, мотивації до формування здорового способу життя.

Futorny S.M., Kashuba V.A. The problem of developing the foundations of physical fitness of students in physical education. It is analysed current trends and trends in preventive orientation of sports and recreation activities during physical education. It is pointed out priority tasks of physical education consisting of development of students' knowledge and skills of physical fitness, meaningful relationship to the preservation of his health. It is proved that existing approaches to the formation of theoretical knowledge on the basis of a physical fitness does not always take into account the individual characteristics of health status, the structure of the modern diseases of students, the motivation for a physical fitness.

Ключевые слова:

здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты.

здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, студенти.

health, physical fitness, physical education, students.

Введение.

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческого общества. В последние десятилетия мировая наука приобщила проблему здоровья к кругу глобальных проблем, решение которых обуславливает не только количественные и качественные характеристики будущего развития человечества, но и факт его дальнейшего существования как биологического вида [1, 11, 12]. Здоровье человека, его формирование, сохранение и укрепление выступают центральной проблемой фактически всех стран мира. Стратегия сохранения здоровья человека находится под пристальным вниманием Организации Объединенных Наций (ООН) и ее специализированного учреждения – Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – и отражена в таких документах как «Всемирная Декларация по здравоохранению» [4], «Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ» [5].

Согласно современным представлениям здоровье уже не рассматривается как сугубо медицинская проблема. Комплекс медицинских вопросов составляет лишь малую часть феномена здоровья. Обобщенные данные многочисленных исследований [3, 15-17, 9] зависимости здоровья человека от различных детерминант убеждают, что состояние системы здравоохранения обуславливает в среднем лишь около 10% всего комплекса воздействий на организм, остальные 90% приходится на экологию (около 20%), наследственность (около 20%) и больше всего – на условия и образ жизни (двигательная активность, сбалансированное питание, вредные привычки, условия труда, отдыха и другие) (почти 50%).

Исследования ряда авторов [13, 21, 9], публикации ВОЗ [4, 5, 18, 19] убедительно доказывают, что здоровый образ жизни способствует ее качествен-

ному улучшению, влияет на продолжительность и представляет собой формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, ведущие к повышению резервных возможностей организма – успешного выполнения социальных и профессиональных функций, способствующих профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Здоровье нации в наше время рассматривается как показатель цивилизованности страны, отражающей социально-экономическое положение общества. В связи с этим здоровье населения Украины стало вопросом национальной безопасности. По мнению М.М. Булатовой [2] одной из весьма важных проблем в настоящее время является проблема здоровья и физического потенциала населения страны, особенно той ее части, которая относится к трудоспособной.

Работа выполняется согласно плану научно-исследовательской работы Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – анализ данных современной научной литературы по проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов, современных направлений и тенденций превентивной направленности физкультурно-оздоровительной работы в процессе физического воспитания.

Результаты исследований.

Исследования, проведенные Европейским отделением ВОЗ и другими организациями, свидетельствуют о том, что хроническим неинфекционным заболеваниями наиболее подвержена именно трудоспособная часть населения Украины. От этих болезней теряет трудоспособность и умирает в 5-10 раз больше людей этой возрастной группы, чем в странах, входящих в Евросоюз. Наше средняя продолжительность жизни в Украине составляет в среднем 67,5 года (у мужчин – 61,7, у женщин – 73,4) (в Японии – около 82-х лет

(78 – у мужчин и 85 – у женщин), в Швеции – 79 (78 – у мужчин, 83 – у женщин), а средняя продолжительность здоровой жизни – составляет 55 лет (в Японии – 72 года, в Австралии – 71, Канаде, Германии, Голландии – 70, Великобритании – 69, США – 67), что на 11,7 и 12,4 года соответственно меньше, чем в экономически развитых и социально благополучных государствах [14].

За последние полтора десятка лет рождаемость в Украине снизилась на 40%, а смертность за тот же период увеличилась примерно на треть. В Украине одно из самых интенсивных в Европейском регионе ВОЗ ежегодное сокращение населения (-0,5% – среднегодовой показатель периода 1990-2006 г.г. и -0,7% – прогнозный показатель на период 2007-2015 г.г.), тогда как для большинства стран ЕС характерно увеличение численности населения (до 0,5-0,6% в год). С 2000 г. по 2005 г. в нашей стране смертность в трудоспособном возрасте возросла у мужчин на 12,2%, у женщин – на 9%. Показатель материнской смертности в Украине в 5-10 раз выше, чем в развитых странах Европы. Увеличивается в Украине и показатель детской смертности. В структуре причин детской смертности основными являются факторы, связанные с состоянием здоровья матерей-рожениц, так как многие украинские девушки, вступающие в репродуктивный возрастной период, уже имеют различные хронические заболевания, осложняющие протекание беременности и родов [14, 2].

В Украине наибольший урон здоровью населения наносят сердечно-сосудистые, онкологические, эндокринные, инфекционные, наследственные заболевания и болезни нервной системы. Причем сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной более, чем 60% случаев преждевременной смерти граждан Украины, тогда как на все остальные заболевания как факторы преждевременной смерти приходится менее 40% [15-17, 14].

От ожирения в Украине страдает каждый восьмой мужчина и каждая шестая женщина, а избыточную массу тела имеет чуть ли не половина взрослого населения.

Отмечается увеличение общей распространенности курения. В 2005 г. доля курильщиков достигла 25,3%. А их численность составила 10,35 млн. человек. Это произошло, прежде всего, за счет увеличения количества курящих среди мужчин в возрасте 30-59 лет, подростков и юношей 14-17 лет и женщин в возрасте 18-55 лет и старше.

За несколько последних лет почти на 35% возросло среднегодовое потребление алкоголя в расчете на душу населения, причем при увеличении потребления всех видов алкогольных напитков наиболее быстрыми темпами возросло потребление пива (на 45,5%) и ликеро-водочных изделий (на 4,7%).

Эти и другие факторы, так или иначе связанные с образом жизни людей, негативно воздействуют на их здоровье. Ухудшение здоровья населения отрицательно сказывается на производительности труда работников, что является одной из причин, затрудняющих

подъем экономики, а, следовательно, и благосостояние населения. Кроме того, важно подчеркнуть, что низкий уровень здоровья негативно влияет на процесс усвоения и закрепления знаний учащимися образовательных учреждений.

В.А. Кашуба [6] считает, что одной из причин такого положения является снижение двигательной активности населения. Двигательная активность обусловлена социальными, биологическими и природными факторами: состоянием здоровья, развитием двигательных функций и их связей с вегетативными системами, климатическими условиями. Потребность в двигательной активности, в физических упражнениях – одна из общебиологических особенностей организма и играет важную роль в его жизнедеятельности.

Здоровье студентов особенно важно, так как, по оценкам специалистов, около 75% болезней у взрослых является следствием условий жизни в детские и молодые годы [7, 8, 10, 12]. Исследования Т.Ю. Круцевич [7], Н.В. Москаленко [12] показывают, что более 70% студентов имеют низкий и ниже среднего уровень соматического здоровья.

Все множество факторов, отрицательно влияющих на здоровье студентов, условно можно разделить на две группы:

1. Объективные, связанные с организацией условий жизни (продолжительность учебного дня; плотность нагрузки, обусловленная расписанием; питание и его регулярность; сон и его достаточная величина; организованная двигательная активность и другие);

2. Субъективные, личностные характеристики (организованность и дисциплинированность; мотивированность здорового образа жизни; соблюдение оптимального режима дня; наличие вредных привычек; сформированность физической культуры личности и реализация ее деятельного компонента) [9].

Специалистам в области классической медицины оказалось не под силу решение проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов, так как они не знакомы со спецификой воспитательно-образовательного процесса.

Поэтому поиск путей сохранения и развития нации, её здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован педагогической общественности, которая всё острее начинает понимать свою ответственность за физическое, социальное и психологическое благополучие новых поколений. Становится очевидным, что система физического воспитания должна стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья и способствовать формированию культуры здоровья студентов [9].

Превентивная направленность физкультурно-оздоровительной работы обеспечивает первичную профилактику наиболее распространенных заболеваний и вторичную профилактику уже имеющих хронических заболеваний и решает две группы задач: общие – укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, повышение физической работоспособности и выносливости и специфические – пред-

упреждение тех или иных профессиональных или наиболее распространенных заболеваний, обострения конкретных хронических заболеваний (если они имеются) [20].

В последние годы специалисты [20, 21] обращают внимание на необходимость кардинальной перестройки процесса физического воспитания в учебных заведениях, внедрение инновационных подходов, технологий по организации физкультурно-оздоровительной работы в системе обучения студентов. Назрела необходимость смещения акцента в физическом воспитании студентов с физической подготовки в сторону интеллектуализации этого процесса, повышения общего уровня образованности.

Методология и конкретные пути повышения эффективности системы физического воспитания студентов осуществляются в следующих направлениях: разработаны и обоснованы педагогические технологии формирования ориентации студентов на валеологические ценности использования базы адекватных средств и методов физической культуры, предложены модели спортивно-оздоровительной деятельности студентов на основе изменений в организации физического воспитания в вузе, обоснована структурно-функциональная модель индивидуально-развивающего подхода в физическом воспитании студентов. Доказана необходимость использования средств и методов управления физической подготовкой студентов, предложены методы контроля физической подготовленности и физического здоровья студентов. На основе разработанных модельных характеристик разных уровней физического здоровья предложен новый подход к их распределению на группы для занятий физическим воспитанием, предложена концепция клубной формы организации физического воспитания студентов, включающая физкультурно-оздоровительные и спортивные интересы студентов, а также существующую материально-техническую базу [7-9, 10-12].

По мнению П.В. Москаленко [10, 12], Г.Ю. Крутевич [9] одной из приоритетных задач системы физического воспитания является формирование у студентов знаний и навыков здорового образа жизни, осмысленного отношения к сохранению своего здоровья.

В то же время существующие подходы к формированию теоретических знаний по основам здорового образа жизни не всегда учитывают индивидуальные особенности состояния здоровья, структуру современной заболеваемости студентов, мотивации к формированию здорового образа жизни. Поэтому поиск современных подходов к процессу формирования теоретических знаний является необходимой составляющей физкультурного образования, которая в значительной степени влияет на привлечение студентов к различным формам двигательной активности [12, 9].

Теория и методика физического воспитания в последнее время получила большое количество научных данных, посвященных вопросу разработки и апробации новых информационных технологий в системе физического воспитания студентов [20].

С помощью диагностических компьютерных программ определяется уровень здоровья, физического развития студентов. Разрабатываются индивидуальные программы оздоровительной тренировки [6]. Однако в настоящее время количество эффективных информационно-методических систем, направленных на формирование основ здорового образа жизни и их использование в системе физического воспитания студентов весьма малочисленно и требует глубокой научной разработки.

Выше перечисленные проблемы станут особенно актуальными в связи с утвержденными законодательными нормативно-правовыми актами и решениями: Указом Президента Украины от 2 августа 2006 г. №667 «О национальном плане действий по реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта»; Указом Президента Украины от 21 июля 2008 г. №640 «О приоритетах развития физической культуры и спорта в Украине»; Постановлением Кабинета Министров Украины от 15 ноября 2006 г. №1594 «Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта на 2007-2011 годы», создающими условия для реализации государственной политики в сфере укрепления здоровья нации средствами физического воспитания и спорта.

Выводы.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта значительное внимание уделяется поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в рамках учебного процесса и во внеучебное время. В соответствии с современными подходами основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у студентов функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа содействует эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Таким образом, анализ научных исследований по проблеме усовершенствования физкультурно-оздоровительной работы показывает отсутствие комплексного подхода к разработке инновационных подходов и современных технологий организации системы физического воспитания в учебных заведениях.

В связи с этим в дальнейших исследованиях представляется актуальным и необходимым проведение всестороннего изучения проблемы формирования основ здорового образа жизни студентов, современных направлений и тенденций превентивной направленности физкультурно-оздоровительной работы в процессе физического воспитания, определение путей их усовершенствования.

Література:

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
2. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М.М. Булатова // Спортивная медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
4. Всемирная декларация по здравоохранению. Принята мировым здравоохранительным сообществом на 51-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 1998 г. [Электронный ресурс].
5. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. [Текст]. – Копенгаген, 1999. – Европейская серия по достижению здоровья для всех. – №6. – 310 с.
6. Кашуба В.О. Біодинаміка постави школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Кашуба В.О. – К., 2003. – 36 с.
7. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.
8. Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: автореф. дис ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / Т.Ю. Круцевич – К., 2000. – 44 с.
9. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
10. Москаленко Н.В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н.В. Москаленко, Н.Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 112-116.
11. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №1. – С. 19-22.
12. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Москаленко Н.В. – К., 2009. – 42 с.
13. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.
14. Платонов В.Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №2. – С. 3-14.
15. Соколова Н.И. Организация и методика укрепления здоровья на региональном уровне / Н.И. Соколова. – Донецк, 2005. – 80 с.
16. Соколова Н.И. Медико-социальные проблемы охраны здоровья здоровых / Н.И. Соколова. – Донецк, 2005. – 78 с.
17. Соколова Н.И. Технология мониторинга и управления здоровьем населения / Н.И. Соколова. – Донецк, 2005. – 64 с.
18. Состояние здравоохранения в мире // Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения: – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2005. – 153 с.
19. Состояние здравоохранения в мире // Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения: – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2008. – 152 с.
20. Теория и методика физического воспитания: учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т.2. – 392 с.
21. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г.С. Туманян. – Академия, 2009. – 336 с.

Поступила в редакцию 21.01.2011 г.
 Футорный Сергей Михайлович
 Кашуба Виталий Александрович
 sergfut@ya.ru