

Введение В формировании гармонично развитой личности, серьезно относящейся к своему состоянию здоровья, огромное значение имеет физическое воспитание. Процесс физического воспитания, направленный на физическое совершенство личности, позволяет стать духовно богаче, нравственно чище и физически здоровее, совершеннее. В настоящее время физическое воспитание является одним из необходимых элементов общей системы воспитания молодежи, решая практические цели и задачи: подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности. Следует заметить, что превращение нравственных убеждений у занимающихся физкультурой и спортом в прочные, повседневные, здоровые нормы поведения воспитывают не сами по себе спорт и физическая культура, а прежде всего опытные, грамотные, духовно и морально зрелые преподаватели и тренеры, весь коллектив, в котором формируется личность. Именно педагоги вузов обладают возможностью посредством своей профессионально-педагогической деятельности, совершенствуя собственную культуру здоровья, прививать ценности здорового образа жизни студентам. К сожалению, еще недостаточна профессиональная психолого-педагогическая подготовка преподавателей и тренеров по вопросам управления учебно-воспитательным процессам в вузах. Обучение проходит на гораздо более высоком уровне, чем формирование личности занимающихся. По всей вероятности, это связано с тем, что еще не выработано единое мнение о понятии «личность», ее структуре и функциях и др. В психологическом плане структура личности понимается как система общих свойств: мотивы поведения, нравственные черты характера, темперамент и т.п. В социально-психологическом - социальные установки, интересы, потребности. В социологическом - ценностные ориентации, социальные нормы поведения [5]. Сердцевину здорового образа жизни составляют следующие компоненты: разумный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим и закаливание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, психогигиены. Антиподами же здорового образа жизни являются курение, злоупотребление спиртными напитками, применение возбуждающих и наркотических средств, приверженность к некоторым обрядам и обычаям, вредным для здоровья, а также чрезмерно низкая двигательная активность. Сильная, здоровая и социально зрелая личность знает, что для достижения цели в профессиональной сфере необходимо быть конкурентоспособным и стрессоустойчивым, что не возможно без соблюдения норм здорового образа жизни [2]. Убедить молодежь вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями лишь в целях укрепления здоровья не всегда удается, так как большинство из них обычно не задумывается об этом, считая, что они вполне здоровы. Поэтому для юношей, молодых людей наиболее действенной является пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни как фактора выработки воли, силы, ловкости, мужества. Важную

роль в этом процессе играет мотивация красоты строения тела, красоты движения происходит с помощью различных видов спорта. Проблемы формирования здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в образовательном процессе студентов вузов. Решение рассматриваемой проблемы в рамках существующей системы образования осложнено тем, что система, называемая «здоровьесберегающей», изначально, по своему определению, ориентирует педагогов лишь на сохранение, сбережение здоровья студентов, что в принципе отрицает саму идею проектирования педагогической деятельности, а в стратегическом и методологическом отношении является неверным, так как в молодом возрасте необходимо укрепление, развитие и совершенствование потенциала здоровья. Имеющиеся литературные данные указывают также на то, что здоровьесберегающая педагогическая система в вузах оказывается малоэффективной, что таит в себе скрытую угрозу национальной безопасности России. Причины такого положения кроются в перегруженности студентов учебными занятиями, объем которых превышает физиологически допустимые нормы (и требования государственного образовательного стандарта), что неизбежно приводит к гипокинезии - антиподу двигательной активности. Значимым компонентом образования, участвующим в решении данной проблемы, является физическая культура, которая с 1994 года входит в качестве обязательной дисциплины в гуманитарный компонент государственного стандарта высшего профессионального образования, ценность которой должна проявляться через гармоничное развитие личности, ее духовное, физическое и психическое здоровье. Вместе с тем, анализ научной литературы и собственные многолетние педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что физическое воспитание студентов не лишено серьезных недостатков. Поэтому, содержательная сторона физического воспитания в вузах нуждается в существенной модернизации на основе гуманизации учебно-воспитательного процесса и ориентации его на методологию здорового образа жизни. В целом, в теории и практике вузовского образования к настоящему времени можно выделить ряд проблем в области здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих: 1. Существует потребность современного российского общества в здоровых трудовых ресурсах, но при этом отсутствуют адекватные социальные условия для развития, формирования и сохранения здоровья как нации в целом, так и подрастающего поколения, в особенности. 2. Требования, предъявляемые обществом к подготовке конкурентоспособных специалистов, обладающих оптимальным уровнем физических кондиций не соответствуют уровню разработанности подходов к их выполнению в системе высшего профессионального образования. 3. Следует отметить полифоновость потенциала физической культуры в социокультурном развитии личности студента и ограниченным использованием его в системе физического воспитания. 4. Целевые установки «здоровьесберегающей»

педагогической системы высшего образования не адекватны биологическим закономерностям развития организма человека в юношеском возрасте, соответственно «здоровьеразвивающие» технологии в большей степени отвечают заданным требованиям. 5. Необходимо усиление естественнонаучных оснований содержания физического воспитания в вузе и отсутствием теоретических знаний по его проектированию и реализации. Таким образом, сложившаяся в обществе и системе образования ситуация актуализирует необходимость модернизации традиционной здоровьесберегающей технологии и перехода к педагогической технологии инновационного типа. Активно употребляющиеся в педагогических исследованиях последних лет фундаментальные, основополагающие понятия, такие как «педагогическая система», «образовательная технология», «информационная технология», дополняются определениями: «здоровьесберегающая», «здоровьеформирующая», «здоровьесохраняющая». На наш взгляд, из перечисленных определений наиболее полно целям и задачам физического воспитания в высшей школе соответствует понятие «здоровьеразвивающая.» Здоровьеразвивающая технология физического воспитания - это модель совместной педагогической деятельности преподавателя и студента по проектированию, организации и реализации индивидуального режима двигательной активности студента, опирающаяся на сопутствующие технологии, междисциплинарный подход, направленная на профилактику заболеваний, укрепление, развитие и совершенствование здоровья с целью качественной подготовки к предстоящей профессиональной деятельности. Основным признаком, отличающим ее от других инновационных оздоровительных технологий, является сочетание облигатной и самостоятельной форм занятий физическими упражнениями, обеспечиваемое необходимым уровнем социокультурного развития личности. Проектирование здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вуза будет эффективным, если: 1. Оно основывается на идее естественнонаучного содержания образования по физической культуре, которая опирается на концепцию здорового образа жизни, выступающего в качестве организационного принципа качественной профессиональной подготовки будущих специалистов; 2. определена концептуальная направленность педагогического процесса физического воспитания студентов вуза, основанная на анализе динамики состояния здоровья студенческой молодежи, структуре их заболеваемости и уровня социокультурного развития личности в процессе обучения; результатах исследования генезиса инновационных оздоровительных технологий; 3. оно ориентировано на модель здоровья человека с учетом его творческой индивидуальности, а студент выступает как субъект и объект воспитания, осуществляющегося посредством рефлексивного управления, включающего механизмы самосознания, самоанализа и самооценки,

актуализирующих процесс социокультурного развития личности; 4. педагогическая деятельность будет осуществляться в соответствии с разработанной структурно-функциональной моделью здоровьеразвивающей технологии, направленной на гармоничное развитие личности и качественную подготовку будущих специалистов; 5. определены психолого-педагогические условия реализации модели здоровьеразвивающей технологии физического воспитания студентов вуза. Вместе с тем, анализ научной литературы свидетельствует, что в теории и практике высшего образования определение здоровьеразвивающей технологии, как целостной системы вуза, используемой с целью укрепления и развития здоровья студентов, рассматриваемого в качестве базового основания качественной подготовки высококвалифицированных специалистов, не сформулировано, а ее содержательное проявление и процедура реализации на концептуально-теоретическом, конструктивно-технологическом и методико-прикладном уровнях не раскрыто. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в жизни. Особое влияние физической культуры распространяется на физическое состояние человека, его состояние здоровья, самочувствие, настроение, что не может не оказать положительного влияния на учебно-воспитательный, образовательный процесс студентов в целом [7]. В настоящее время потребности, интересы молодых людей связаны с определенными проблемами материального плана, и у них постепенно угасает желание активно заниматься физической культурой и спортом. Отсутствие потребности в физическом совершенстве, пассивное отношение к своему физическому развитию влияют на отношение к занятиям физкультурой и спортом не меньше, а возможно, и больше, чем отсутствие спортивной базы или спортивного инвентаря. Заниматься физкультурой возможно и в домашних условиях, составив комплекс упражнений; бегать на стадионах или парках, кататься на коньках и лыжах - зимой, на велосипедах или проводить пешие прогулки - летом. Установка на здоровый образ жизни способствует повышению эффективности профессионального обучения и обеспечивает высокую результативность и работоспособность будущего специалиста [4]. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни человека занимают весьма значительную роль. В последние годы в связи с различными негативными событиями в экологическом, социальном плане, с ухудшением положения в состоянии здоровья людей стали осуществляться конкретные шаги, направленные на оздоровление населения, на внедрение физической культуры в образ жизни [7]. Сейчас как в странах запада, так и в нашей стране становится модным ходить в бассейны, фитнес клубы, заниматься туризмом и т.д. Анализ современных психолого-педагогических исследований свидетельствует о положительном влиянии занятий физической культурой на здоровый образ жизни человека. Отмечено, что люди, систематически занимающиеся

физическими упражнениями, меньше болеют, быстрее адаптируются к производственным условиям, они целеустремленнее, настойчивее в достижении поставленной цели. Следуя современным концепциям сбалансированного образа жизни, следует отметить, что человек, стремясь к физическому совершенству, обретает:

- большую жизненную энергию;
- полноценный и приятный отдых;
- способность справляться с последствиями психических стрессов;
- меньшую подверженность депрессии, ипохондрии, мнительности;
- хорошее самочувствие;
- улучшенное пищеварение;
- уверенность в собственных силах;
- красивую фигуру, чему способствует эффективность контроля за весом;
- крепкие кости;
- замедление процессов старения;
- глубокий и полноценный сон;
- повышенную работоспособность, упорство в достижении целей;
- меньше заболеваний и болезненных ощущений.

Обширные исследования современных исследований показали, что существуют три основные потребности человека, которые необходимо удовлетворить, чтобы создать полную гармонию в организме: потребность в аэробной физической нагрузке, рациональное питание, эмоциональная гармония [1]. Достичь желаемого обретения через указанные потребности, на наш взгляд, можно в том случае, если молодой человек будет сориентирован на здоровый образ жизни самой учебной системой физического воспитания. Проблема потребностей общества и человека изучается различными науками - социологией, психологией, философией, педагогикой и др. (Н.И. Пономарев, 1974; В.В. Винокуров, А.Э. Филиппов, 1991). В самом общем виде потребность определяется как реакция личности (организма) на информацию об испытываемой нужде. Потребности - основной фактор поведения человека, отношения его к условиям жизни (Д.А. Кикнадзе, 1968). Потребности, по мнению А.Г. Ковалева (1969), - это фундаментальные свойства личности, имеющие тенденцию определить направленность личности, в конечном итоге определяют образ жизни ее и деятельность [1]. В последние годы философы, социологи и экономисты все чаще обращаются к проблемам, которые связаны с так называемым свободным временем, или с тем родом деятельности, где наиболее полно реализуется право свободного выбора. Его очевидное следствие - различие поведений в сфере свободного времени, различие, которое ограничено, однако, обычными, обусловленными культурой и обществом, принятыми иерархией ценностей и потребностей. Современные ученые-педагоги в этом случае считают, что научить людей правильной организации ежедневного и праздничного отдыха, т.е. дать им методы и средства рационального использования времени, предназначенного для отдыха, для восстановления физических и психических сил, - важная общественная задача. К средствам релаксации относятся: приятная расслабляющая музыка; небольшие физкультурные паузы в перерывах между занятиями и тренировки утром или вечером, в зависимости от предпочтений; аутотренинг; составление карты биоритмов; активный отдых на природе и т.д. [1]. Спорт развивает личностные

качества. Осуществляется это через два взаимосвязанных процесса - укрепление и формирование. Идея укрепления охватывает теории оперативной физической подготовки, санкционирования понимания и позитивного и негативного поведения. Формирование означает создание конкретного примера, модели поведения для воспитуемых и стоящей за этой моделью системы воззрений. Считается, что в спорте действуют оба механизма и что желательные для общества модели поведения и воззрения внутренне присущи спорту [1].

Развивая личностные качества студентов, также необходимо формировать профессиональные навыки. Подобрать такие средства, которые пригодятся в дальнейшей профессиональной деятельности. Основную роль в практике здорового образа жизни играют волевые качества личности. Главная ценность волевых усилий состоит не только в том, что они помогают преодолеть так называемую нормальную лень - основной, пожалуй, субъективный фактор, препятствующий формированию потребности в здоровом образе жизни. Иначе говоря, та лень, которой мы все подвержены, ссылаясь на различные «объективные» причины, постоянно оправдываем наше нежелание приобщиться к физической культуре и здоровому образу жизни. В этом плане еще одна мысль, высказанная философом Ж.-Ж. Руссо еще в XVIII веке, приобретает особую актуальность: «Чем слабее наше тело, тем больше оно потокает нашим порокам; чем сильнее наше тело, тем охотнее оно повинуетя нам». Здоровый образ жизни преследует, в первую очередь, эту цель: укрепив тело, одновременно возвысить и духовные начала в человеке [6].

Запросы общества в укреплении здоровья населения и гармоничном развитии каждой личности требуют всестороннего выяснения оздоровительного потенциала физических упражнений - важнейшего условия наиболее эффективного использования их для людей разного возраста и физической подготовленности. С учетом возраста и предпочтений личности разрабатываются разные методики, правила соревнований, учитывается нагрузка, подбираются средства физической культуры. К настоящему времени имеется достаточное обоснование для целенаправленной деятельности по укреплению здоровья вообще, и в особенности средствами физической культуры и спорта. Для организации образовательного процесса с целью достижения здоровьесберегающего/здоровьеравнывающего эффекта необходимы следующие требования: опора на индивидуально-дифференцированный подход, применение нетрадиционных форм физического воспитания, усиление значимости уроков физической культуры, обеспечение повышения объема двигательной активности студентов и формирование у них потребности в здоровом образе жизни, создание и поддержание эмоционально позитивной атмосферы на занятиях физической культуры, организация просветительской работы среди обучающихся и преподавателей, активное использование естественных сил природы как средства физического воспитания [1]. Ухудшение состояния

здоровья молодежи связано с рядом объективных и субъективных причин: · низкой активностью по отношению к своему здоровью (несерьезно подходят к вопросу здорового питания, спят менее 8 часов в сутки, не делают утреннюю гимнастику, не посещают спортивные секции и т.д.); · низким экономическим уровнем жизни большинства студентов; · низким уровнем развития валеологической культуры. Валеологическую культуру рассматривают как интегративное качество личности, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологических компетенций, сформированным ценностным отношением к здоровому образу жизни, выраженной направленностью на сохранение и укрепление здоровья. Формирование культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности является фундаментальной проблемой валеологии. Мотивация здорового образа жизни, по мнению можно определить разными мотивами: · мотивация самосохранения (человек не совершает того, что угрожает его здоровью), · мотивация получения удовольствия от здоровья (ощущение здоровья приносит радость), · мотивация достижения максимально возможной комфортности (здорового человека не беспокоит физическое и психическое неудобство), · мотивация самосовершенствования и социальной самозащищенности (будучи здоровым легче быть конкурентноспособным). При этом, под «социальной самозащищенностью» понимается интегративное личностное образование, представляющее собой устойчивое положительное эмоциональное состояние и осознание личностью возможности удовлетворения своих основных потребностей и возможности обеспечения собственных прав в любой жизненной ситуации на основе социально - психологических умений защитить себя [3].

Выводы Проведя анализ современных тенденций технологий здоровьесбережения и последующего здоровьеразвития у студентов вузов можно сделать следующие выводы: · для того, чтобы мотивировать студентов к здоровому образу жизни, необходимо совершенствовать у преподавателей и тренеров культуру здоровья; · любой студент в будущем хочет стать сильной конкурентноспособной личностью, с красивым телом, стрессоустойчивым. Для этого необходимо заниматься физкультурой и спортом, пользоваться средствами релаксации, правильное питание, соблюдать режим труда и отдыха, аутотренинг, составление карты биоритмов и подбор средств физкультуры и т.д.; · для эффективности занятий необходимо вызвать интерес к ним, для этого надо правильно подобрать вид деятельности (спорта), которой студент хочет заниматься, также учитывая его физическую подготовленность, возраст и ограничения в здоровье. · развивая личностные качества, также надо формировать навыки для дальнейшей профессиональной деятельности.