

*Л.В. Голиков,
Н.Г. Травнев*

Влияние физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни студенческой молодежи

Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, обеспечение работоспособности студенческой молодежи, плодотворная деятельность, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом, личная гигиена, закаливание, рациональное питание – основные элементы и факторы здорового образа жизни.

Важный вопрос – приобщение к здоровому образу жизни во время учебы. Активные занятия физической культурой и спортом не дают подвергнуться соблазну вредным привычкам (алкоголь, курение, наркотики).

Для утверждения здорового образа жизни среди молодежи необходима хорошая организация свободного времени, значительная часть которого должна принадлежать физической культуре и спорту. А это требует дальнейшего совершенствования всех форм массовой физической культуры и спорта, повышение эффективности работы преподавательского состава и использования всех спортивных сооружений.

Социально-политическое значение здорового образа жизни весьма велико. Именно он активизирует человеческий фактор – один из социальных резервов экономического прогресса и совершенствования общества. Здоровый образ жизни позволяет раскрыть те ценные качества личности, которые необходимы в условиях динамического развития общества. Это прежде всего высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. Поэтому

повсеместное утверждение здорового образа жизни – дело общегосударственное.

Реформа системы образования, необходимость перехода к непрерывному образованию – следствие глубоких изменений во всех сферах деятельности нашего общества. При этом образование рассматривается как педагогическая система, решающая задачи целенаправленного, разностороннего развития личности. Физкультурное образование как ее составная часть в этом смысле не исключение.

Ключевой момент в физкультурном образовании – утверждение необходимости коренного изменения отношения молодежи к физической культуре, всеобщее понимание ее огромной общечеловеческой и личной ценности. Настало время осмысления такого понятия, как физическая культура личности, разработки «технологии» ее реального воплощения в жизнь.

Наивысший период развития физической культуры личности – это жизненный цикл от 18 до 25 лет. Студенческий период, по существу, последняя возможность получения минимума знаний, умений и навыков по физической культуре и спорту в рамках государственной системы образования. Готова ли молодежь правильно распорядиться тем багажом знаний и умений, которые ей дала система физического воспитания. Все ли сделано на последнем, студенческом, «участке» преподавателями, тренерами, организаторами массовой физкультурно-оздоровительной работы, чтобы молодежь сохранила спортивный дух и стремление к физическому самосовершенствованию на всю жизнь? Получила ли она знания и опыт самостоятельных занятий?

Направленность на сохранение творческого долголетия выпускников вуза, укрепление их здоровья – одна из основных идей физкультурного воспитания в студенческие годы. В момент расцвета сил молодость самонадежна в отношении собственного здоровья. Она недоверчива к опыту старшего поколения, к его призывам беречь и укрепить то, чем природа одаривает в молодые годы. Все это заставляет усиливать образовательную сторону учебно-тренировочного процесса, чтобы убедить молодежь рассматривать здоровье, как фактор, требующий осмысления.

Чем объяснить безразличие части молодежи к своему здоровью, физической культуре и спорту? Социологические исследования показывают, что общественная активность, в том числе и физкультурно-спортивная многим определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов, ценностных ориентаций, предпочтений и установок, которые характеризуются лишь декларативным провозглашением положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, но не их практической реализацией.

По мнению ведущих социологов, исследовавших эту проблему, это вызвано комплексом объективных условий и субъективных факторов, характеризуется как для современного общества в целом, так и для вузов. Среди объективных причин часто называют такие недостатки, как слабый экономический базис развития физкультурного движения, несовершенство его инфраструктуры, отсутствие традиций здорового образа жизни, будничность спортивных мероприятий, низкая эффективность использования нерегламентированных форм занятий.

К наиболее общим субъективным факторам, препятствующим занятиям, специалисты относят неорганизованность личности (пассивность, неумение организовать активный досуг, студенческий быт в целом, рационально использовать свободное время).

Отсутствует личная убежденность в необходимости занятий физическими упражнениями, низкий уровень физкультурной грамотности, неразвитость и неспособность мотивации, интересов и потребностей студентов в освоении ценностей физкультуры, сложившегося уклада жизни, отношения нашего общества к здоровью.

Отступление от главной идеи образования – формирование всестороннеразвитой личности – сущность многих педагогических процессов, в том числе и физического воспитания. Командно-строевые методы, доминирующие на занятиях по физическому воспитанию в учебных заведениях всех типов, привели к трансформации потребностно-мотивационной сферы учащейся молодежи.

Современная ориентация на творческое освоение физической культуры будущих специалистов требует упорядочения системы воздействия на его интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность. Это позволит говорить о физкультурном воспитании как важнейшем способе формирования личности, гражданина и будущего специалиста. В содержании этой концепции физкультурного воспитания акцент сделан на его образовательной и методической направленности: формирование у студентов системы физкультурных и гигиенических знаний, двигательных умений и навыков их практического применения, воспитания устойчивой потребности в систематической физической активности как обязательного элемента стиля жизни каждого студента.

Решающим в физкультурном воспитании студентов должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своем здоровье. Это позволит трансформировать обязательный учебный вопрос в процессе физического самовоспитания и самосовершенствования студентов.