

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 378

Казначеев Сергей Влаильевич

доктор медицинских наук, профессор кафедры физического образования и рекреации Сибирского института управления – филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, академик Западно-сибирского отделения Международной славянской академии, Новосибирск (РФ).

E-mail: kaf-fiz@sapa.nsk.su

Страхова Ирина Борисовна

кандидат социологических наук, доцент кафедры физического образования и рекреации Сибирского института управления – филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Новосибирск (РФ).

E-mail: kaf-fiz@sapa.nsk.su

Лопатина Ольга Владимировна

заведующий кафедрой физического образования и рекреации Сибирского института управления – филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Новосибирск (РФ).

E-mail: kaf-fiz@sapa.nsk.su

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ РОЛЬ В ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Аннотация. Цель статьи – показать назревшую необходимость формирования у студентов вузов, чьи специальности не связаны со спортом, стойкой мотивации занятиями физкультурой и навыков здорового образа жизни.

Методы. Для выяснения, какое место занимает здоровье в системе ценностей современных студентов и каковы могут быть основные мотивы здорового образа жизни студенческой молодежи, авторами было проведено социологическое исследование, в ходе которого использовались опрос и анкетирование. Для обработки результатов исследования применялся стандартный компьютерный статистический анализ.

Научная новизна и результаты. Дано современное толкование термина «физическая культура». Авторы настаивают и доказывают, что это не просто прикладной аспект образования, помогающий добиться высокого качества здоровья человека и приобрести компетенции в профессиональном спорте, но и наука о способах и технологиях достижения гармонии личностного разви-

тия, обеспечивающих успешную подготовку к работе по выбранной специальности. Данные социологического исследования демонстрируют стереотипные представления студентов о физической культуре как способе улучшения работы мышц и увеличении их массы и полное отсутствие понимания, что деятельность мышц отражается на эмоционально-образном мышлении, без которого невозможно успешное усвоение современных научных знаний, активная жизнедеятельность, успешное претворение в жизнь личных и профессиональных планов. Выявлена главная причина недостатка умений и навыков у студентов в организации здорового образа жизни, поддержании в порядке своего самочувствия – низкая валеологическая грамотность родителей, школьных педагогов, воспитателей и преподавателей вузов.

Практическая значимость. Материалы исследования в очередной раз подтверждают, что система массовой физической культуры нуждается в концептуальном реформировании, требуется в том числе и пересмотр места и роли одноименной дисциплины в высшей школе.

Ключевые слова: физическая культура, валеология, культура здоровья, организация структуры физической культуры.

Kaznachejev Sergey V.

Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Physical Education and Recreation, Siberian Institute of Management, Affiliate of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Novosibirsk (RF).

E-mail: kaf-fiz@sapa.nsk.su

Strakhova Irina B.

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Department of Physical Education and Recreation, Siberian Institute of Management, Affiliate of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Novosibirsk (RF).

E-mail: kaf-fiz@sapa.nsk.su

Lopatina Olga V.

Head of the Physical Education and Recreation Department, Siberian Institute of Management, Affiliate of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Novosibirsk (RF).

E-mail: kaf-fiz@sapa.nsk.su

PHYSICAL CULTURE AND ITS ROLE IN TRAINING THE STUDENTS OF NON-SPORTS HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. The aim of the investigation is to show long-felt need of formation of proof motivation to physical culture and skills of a healthy way of life among university students, whose specialties are not connected with the sports.

Methods. The methods involve survey and questionnaire as a part of sociological research (such methods were used to find out what place occupies health in the system of modern students' values, and what are be the basic motives of a

healthy way of life of student's youth). The standard computer statistical analysis was applied to processing of research results.

Scientific novelty and results. Modern interpretation of the term «physical training» is given. Authors of the present study maintain and prove the fact that not only simply applied aspect of the formation, helping to achieve quality health of the person and to get the competence of professional sports, but also a science concerning the ways and technologies of achievement of harmony of the personal development, provide successful preparation for work on the chosen specialty. Data of sociological research shows stereotypic representations of students on physical training as a way of improvement of muscles work and increase its weight. The research show total imperception of the fact that muscles activity is reflected in emotionally-shaped thinking; successful mastering of modern scientific knowledge, active ability to live, successful implementation of personal and professional plans are impossible without such activities. Low valeological competence of parents, school teachers, tutors and teachers of higher schools is revealed as the main reason of an absence of students' organisation skills of a healthy way of life, and upkeeping the state of health.

Practical significance. Research materials justify that the system of mass physical training requires conceptual reforming; it is required to include reconsideration of a place and role of the so-named discipline in the higher school.

Keywords: physical culture, valeology, culture of health, organization of physical culture system.

Физическая культура – это не просто прикладной аспект образования, помогающий добиться высокого качества здоровья человека и приобрести компетенции в профессиональном спорте, но и наука о способах и технологиях достижения гармонии личностного развития, обеспечивающих успешную подготовку к работе по выбранной специальности.

Управление системой физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах – сложный процесс, требующий глубокого осмысления его тактики и стратегии, а также тщательного выбора методов повышения качественных показателей здоровья и формирования у студентов мотивации здорового образа жизни. Существуют разные модели организации учебных занятий физической культурой. Две основные из них: проведение физкультурных занятий для практически здоровых студентов основной и подготовительной групп и организация занятий для студентов специальной медицинской группы. Первым шагом для такого разделения является анализ основных показателей количества и качества здоровья учащихся, мироощущения юношей и девушек. Подобный анализ позволяет выявить состав целевой аудитории, существующие проблемы, точнее определить способы повышения мотивации и привлечения студентов к занятиям физической культурой, оценить ресурсы вуза, использование которых может способствовать улучшению самочувствия обучающихся.

Физкультура должна быть неотъемлемой составной частью системы современного образования, так как она имеет огромное воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Ее ценность состоит не только в приобретении и сбережении здоровья, но

и в том, что это эффективный инструмент формирования личности и совершенствования характера, помогающий молодому человеку успешно социализироваться и адаптироваться в профессиональном сообществе.

Вместе с тем есть объективные трудности в доведении до сознания учащихся этой ценности. С начала XX века занятия физической культурой перестают быть органически связаны с повседневным трудом и бытом большинства россиян и переходят в разряд хобби. Попытка сделать массовой подготовку граждан Советского Союза к труду и защите своей Родины несколько снизила скорость распространения этой тенденции. Но кризис социалистической идеологии и резкое падение престижа службы в вооруженных силах страны во второй половине XX века свели на нет эту попытку. Сейчас ясно, что восстановление концепции физического воспитания возможно только при наличии осознания каждым человеком, что основа здоровья зависит прежде всего от умения самостоятельно оценивать и корректировать собственное самочувствие, изучая себя и свое тело. Только тогда занятия физкультурой и спортом утратят для российского населения статус индивидуального хобби и станут важным фактором повышения безопасности их жизни, конкурентным преимуществом в карьере, важным каналом удовлетворения социальных потребностей при общении с другими (например, во время спортивных игр), дополнительной возможностью укрепления семейных отношений, еще одним способом самовыражения личности [3].

К сожалению, то, что занятия физической культурой напрямую связаны с хорошим состоянием здоровья, пока для многих неочевидно. Школьники и студенты неспециализированных (нефизкультурных) вузов не считают одноименный предмет важной дисциплиной и при удобном случае находят повод для отказа от посещения занятий. Для некоторых, особенно после прошедшей зимней Олимпиады 2014 г. в Сочи, спорт выглядит как престижная область деятельности, благодаря которой можно добиться материального благополучия и общественного признания. Однако студентов нефизкультурных специальностей этот вариант самоутверждения интересует в малой степени и служит слабой мотивацией для посещения спортзалов, кортов и стадионов.

О том, что современная система массовой физической культуры требует концептуального реформирования, красноречиво свидетельствуют многочисленные публикации. По данным научной литературы, мотивация занятий физкультурой особенно слаба среди студентов, не обладающих крепким здоровьем или явно находящимися за пределами его среднестатистической нормы [5]. Численность такой группы молодежи в России, согласно статистическим исследованиям, составляет 30% и хотя пока не превосходит критическую величину, но вызывает тревогу. И. И. Брехман называл долговременное (хроническое) некомфортное состояние человека особым третьим состоянием, промежуточным между здоровьем (нормой) и болезнью [1].

Уже неоднократно высказывалась мысль о том, что среди основных факторов, влияющих на индивидуальное здоровье человека, главный – образ его жизни. Именно он позволяет сохранять высокий уровень здоровья более чем на 50%. Здоровье – это родовое интегральное вито-свойство человека, являющееся основой жизни [4]. Но в молодежной среде оно до сих пор остается абстрактным понятием, не требующим особых индивидуальных усилий для его поддержания и развития.

Между тем здоровье играет роль интегративной константы всех личностных характеристик человека: его способностей, наклонностей, темперамента, волевых качеств, эмоционального состояния, мотивов поведения, физических и духовных сил, социальных установок. Качество и количество здоровья обуславливает поступки индивида, особенности его самореализации. Обретенная культура здоровья в этом ключе есть не что иное, как один из важных инструментов деятельности, с помощью которого можно добиться лучших результатов.

В противовес сомнениям нашей молодежи о пользе физической культуры и необходимости регулярных занятий ею мировой опыт свидетельствует, что именно такие занятия успешно формируют систему мотивов человека, которая во многом определяет ближайшие и отдаленные перспективы его жизни и задает направленность развития личности, стимулируя и мобилизуя ее активность.

Физическая культура возникла и развивалась не столько как метод совершенствования тела, сколько как универсальный способ пребывания человека в природной среде, не уничтожающий ее, а, наоборот, обогащающий.

Проблема формирования культуры здоровья есть производная от проблемы удовлетворения личностью набора актуальных потребностей в повседневной жизни. Полностью обеспечить «охрану здоровья», т. е. обезопасить жизнедеятельность человека в современных условиях, сегодня не могут ни школа, ни медицина, ни милиция, ни даже родители. Это нужно признать и начать учить детей ответственно относиться к собственному здоровью и здоровью близких. В основе такой ответственности лежат фундаментальные ключевые слова-установки: хочу – умею – могу.

Для того чтобы выяснить, какое место занимает здоровье в системе ценностей современных студентов и каковы могут быть основные мотивы здорового образа жизни студенческой молодежи, нами было проведено социологическое исследование в трех крупных вузах Новосибирска. Объектом исследования были выбраны студенты с ослабленным здоровьем, занимающиеся физической культурой в специальной медицинской группе, ведь именно им проще сравнить положительное влияние физкультуры на здоровье и успехи в овладении будущей профессией. В опросе приняли участие более 500 студентов Сибирской академии государственной службы, Новосибирского государственного университета экономики и управления и Сибирской государственной геодезической академии. Итоги опроса подверглись стандартному компьютерному статистическому анализу.

Результаты самооценки физического и социального самочувствия оказались следующими: только 16% студентов оценили свое здоровье как «хорошее», 44% – как «удовлетворительное». Треть респондентов (32%) заявили, что не испытывают трудностей в связи с имеющимся заболеванием. 29% часто вынуждены ограничивать себя в активной физической деятельности, 19% испытывают чувство тревоги за будущую жизнь, 17% – неуверенность в своих силах. Большинство респондентов понимает неизбежность осложнений в будущей жизни в связи с состоянием своего здоровья. Несмотря на низкий уровень физического здоровья и нарушения социального самочувствия, 67% опрошенных заботятся о здоровье «от случая к случаю», и лишь 27% делают это постоянно.

Более половины студентов (58%) осознают, что их здоровье в значительной степени зависит от них самих. Однако 46% сказали, что смогут изменить отношение к собственному здоровью «только в случае болезни» или «при реальной угрозе появления болезни» (35%). Это говорит о несоответствии между потребностью в здоровье и усилиями, направленными учащимися на сохранение и укрепление своего физического и эмоционального комфорта.

Мы решили проанализировать причины неадекватного отношения студентов к здоровью, выявив набор их жизненных ценностей. При ранжировании последних лидирующие позиции заняли семья (29%), материальное благополучие (26%), здоровье (17%), и образование (16%). Творчество и виды работ, приносящие пользу людям; необходимость духовного развития, к сожалению, заняли нижние позиции рейтинга. Только 23% респондентов считают здоровье непременным условием достижения жизненного успеха; 58% предполагают достичь жизненных целей с помощью силы характера; 16% залогом успеха назвали образование; 10% – материальный достаток.

Перечисленные данные подтверждают известный факт, что в современном обществе в среде молодых людей бытует устойчивое мнение о том, что жизненный успех связан с финансовой обеспеченностью, прагматизмом в учебе и карьерным ростом. Это не может не отражаться на поведении молодежи при решении ими вопроса о необходимости посещения занятий физической культурой. Реально оценивая свои недостаточные усилия по сохранению и укреплению здоровья, 68% респондентов назвали свой образ жизни здоровым «в какой-то степени», 12% оценили его как здоровый, а 16% – как нездоровый.

Среди прочего мы предлагали в анкете вопрос: «Какие факторы здорового образа жизни (ЗОЖ) Вы используете в повседневной жизни?». Выяснилось, что основным фактором для 66% опрошенных является посещение занятий по физической культуре. Около половины респондентов, по их словам, занимаются физическими упражнениями самостоятельно и стараются правильно питаться (49% и 45%, соответственно), 42% отказались от вредных привычек. Принимая во внимание тот факт, что в оп-

росе участвовали студенты с нарушениями в состоянии здоровья, эти усилия не выглядят как значительные. Обращает на себя внимание и то, что невостребованными остаются наиболее значимые факторы здорового образа жизни. Только 26% отметили: «Стремлюсь к самосовершенствованию, духовному развитию»; 12% соблюдают режим труда и отдыха, всего 8% интересуются литературой о ЗОЖ и 5% используют оздоровительные методики.

Несистематическая забота о своем здоровье приводит к низкой эффективности действий по его укреплению. И хотя 89% опрошенных проявили положительное отношение к идее заниматься физической культурой, однако лишь половина из них (49%) выразили готовность посещать такие занятия, причем с условием, что они не будут обязаны демонстрировать свои знания по предмету в виде зачета. У 66% основным мотивом занятий являются укрепление здоровья, и у 51% – улучшение внешних данных. Низка оказалась доля мотивов «самосовершенствования» (11%) и «подготовки к профессиональной деятельности» (7%).

В целом можно сделать вывод о неадекватном отношении студентов к собственному здоровью, которое выражается в недостаточной заботе о нем и несформированной потребности его развития и сохранения. На основе анкетирования мы выделили несколько причин такого положения дел:

- 34% опрошенных считают, что вполне освоили все необходимые виды физических упражнений, которых достаточно, чтобы совершенствовать здоровье другими способами, не посещая регулярно занятий, проводимых на базе кафедры физкультуры;
- 57% респондентов отметили, что их навыки недостаточны для управления качеством здоровья, поэтому они хотят посещать занятия;
- 5% практически ничего не знают о том, как необходимо бороться за повышение качества и количества здоровья;
- 47% выказали свою некомпетентность в вопросах, какими должны быть «особенности их образа жизни при наличии заболевания»;
- 34% не имеют представления, как «правильно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями»;
- 28% не знают, как «составить комплекс упражнений при своем заболевании».

Как следует из данных социологического опроса, чуть меньше половины (45%) студентов получили навыки заботы о здоровье в семье, 27% – в вузе, 12% – в школе и почти пятую часть (19%) никто, никогда не учил способам и приемам здоровьесбережения. Таким образом, главная причина недостатка умений и навыков у студентов в организации здорового образа жизни, поддержании в порядке своего самочувствия – низкаявалеологическая грамотность родителей, школьных педагогов, воспитателей и преподавателей вузов.

Здоровый образ жизни – условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил. На вопрос: «Зачем, по Вашему мнению, необходимо вести здоровый образ жизни?» – 54% респондентов ответили: чтобы «иметь хорошую семью и здоровых детей»; 49% – чтобы «быть сильнее физически, привлекательнее»; 40% – чтобы «чувствовать себя уверенно, психологически комфортно». Для 36% студентов здоровье необходимо, чтобы «получать от жизни радость, удовольствие». В сравнении с этими данными доля социально-значимых мотивов невысока: 29% учащихся считают, что о здоровье необходимо заботиться, чтобы «быть успешным в делах, профессиональной карьере», 26% – чтобы «развиваться как личность, самосовершенствоваться».

Зафиксированные результаты подтвердили, с одной стороны, высказанную выше мысль о стереотипном представлении студентами физической культуры как способа улучшения работы мышц и увеличения их массы, с другой стороны, полное отсутствие понимания, что деятельность мышц отражается на эмоционально-образном мышлении, без которого невозможно успешное усвоение современных научных знаний, активная жизнедеятельность, успешное претворение в жизнь личных и профессиональных планов.

Итак, требуется формирование устойчивой мотивации студенчества к оздоровительной деятельности, для чего можно, например, включать в текущие занятия в вузах специальные упражнения и игры, индикатором действенности которых станет качество усвоения и необходимого объема знаний, умений, навыков, нужных для успешной работы по избранной профессии.

*Статья рекомендована к публикации
д-ром пед. наук, проф. И. В. Манжелей*

Литература

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. Москва: Физкультура и спорт, 1990. 182 с.
2. Виленский М. Я. Компетентностный подход в структуре деятельности преподавателя физического воспитания вуза // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной работы: материалы X межвузовской научно-методической конференции. Москва: 2008. С. 46–48.
3. Казначеев С. В., Пузынин В. А. Физическая культура: курс лекций. Новосибирск: СибАГС, 2008. 147 с.
4. Пузынин В. А., Казначеев С. В. Теоретические и методологические основы здоровья. Избранные главы. Ч. I: учебное пособие. Новосибирск: СибАГС, 2000. С. 10–19.
5. Страхова И. Б. Теория здоровья и болезни. Формирование собственной оздоровительной программы: учебное пособие. Новосибирск: СибАГС, 2001. 36 с.

References

1. Brehman I. I. Valeologija – nauka o zdorov'e. [Valeology is a science of health]. Moscow: Publishing House Physical culture and sports, 1992. 182 p. (In Russian)
2. Vilenskij M. Ja. Kompetentnostnyj podhod v strukture dejatel'nosti pre-podavatelja fizicheskogo vospitaniya vuza. [A competence approach to the structure of physical culture teacher's activity at a higher education institution]. *Trudy MNMK «Organizacija i metodika uchebnogo processa fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty. [Materials of the 10th Inter-University Scientific /Methodical Conference «Organization and methods of teaching process in athletic/recreational work»]*. Moscow: Publishing House Moscow University, 2008. P. 46–48. (In Russian)
3. Kaznacheev S. V. Fizicheskaja kul'tura. [Physical culture]. Novosibirsk: SAPA, 2008. 147 p. (In Russian)
4. Puzynin V. A. Teoreticheskie i metodologicheskie osnovy zdorov'ja. [Theoretical and methodological basics of health]. Novosibirsk: SAPA. 2000. P. 10–19. (In Russian)
5. Strahova I. B. Teorija zdorov'ja i bolezni. Formirovanie sobstvennoj ozdorovitel'noj programmy. [Theory of health and disease. Development of an individual recreational program]. Novosibirsk: SAPA, 2001. 36 p. (In Russian)