

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF A STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

И. А. МАРИНА, А. Н. БАЛГУРИН

I. A. MARINA, A. N. BALGURIN

Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой

Новополоцк, Беларусь

Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk

Novopolotsk, Belarus

e-mail: i.marina@psu.by

Исследование посвящено построению педагогической системы обеспечения здорового образа жизни, направленной на укрепление здоровья, всестороннее развитие студентов в вузе. Данная система позволит в комплексе реализовать образовательное, воспитательное, развивающее и оздоровительное направления учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: физическая культура личности, организация учебного процесса, педагогическая система.

The article deals with the construction of a pedagogical system for ensuring a healthy lifestyle aimed at strengthening health, comprehensive development of students at the university. This system will make it possible to implement educational, educational, developmental and health-improving directions of the educational process in a complex.

Keywords: physical culture of the individual, organization of the educational process, pedagogical system.

Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Студентам необходимо иметь высокий уровень образования и культуры, глубокие профессиональные знания и практические навыки сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни отражает обобщённую типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которых характерно единство

и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования [4, с. 31].

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенические требования, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность. В высшем учебном заведении процесс физического воспитания должен строиться так, чтобы студент как субъект социальных отношений являлся его центральной фигурой.

Исходя из этого положения, содержание занятий должно отвечать интересам, мотивам и потребностям молодых людей, их представлением об идеале физически современной личности. Идеал становится действенным мотивом, когда его достижение является одной из жизненно-важных целей личности. На основе идеала под влиянием педагогических воздействий, учебных требований, других социальных отношений формируется установка индивида на физкультурно – спортивную деятельность по его достижению.

Исходя из вышеизложенного, цель физического воспитания в вузе можно определить как процесс формирования физической культуры личности студента.

Для определения задач физического воспитания студентов необходимо определить конкретные характеристики студенческого уровня физической культуры личности. Уровень физической культуры личности студента характеризуется следующими показателями:

- эмоционально-ценностной значимостью и убежденностью в необходимости практического использования физической культуры и спорта для всестороннего и гармоничного развития личности, готовностью к полноценной реализации их возможностей для

формирования социально и профессионально значимых личностных качеств;

- фундаментальностью знаний по физической культуре, позволяющими оперировать общими понятиями, закономерностями, принципами, правилами использования физических упражнений, формирующих научное и практическое мышление выпускников высшей школы;
- практическим владением умениями и навыками физического совершенствования и использованием их в повседневной жизни (выполнение воинского долга, организация здорового образа жизни, методика самостоятельной спортивной подготовки, внедрение физической культуры в трудовую и воспитательную деятельность производственного коллектива, в семейную жизнь).

Исходя из этих показателей, цель физического воспитания студентов конкретизируется следующими задачами, обеспечивающими достижение необходимого уровня физической культуры:

- формирование у студента индивидуального идеала физически современной личности;
- формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;
- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности в быту, семье, производстве и рациональной организации свободного времени;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности студентов и освоение ими одного из видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содействие оптимальному физическому развитию студентов;
- снижение отрицательного воздействия напряженного режима обучения в вузе, повышение умственной работоспособности средствами физической культуры;
- обеспечение необходимого уровня профессионально-прикладной физической подготовленности с учетом будущей профессии;
- формирование фонда профессионально-прикладных умений и навыков;
- сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;

- освоение студентами теоретических знаний в области современных специальных технологий теории и методики физической культуры;
- формирование гигиенических умений и навыков.

Задачи физического воспитания студентов решаются различными формами организации учебных и внеучебных занятий, которые в вузе представлены в системе, имеют общие задачи, взаимосвязаны между собой и имеют преемственность.

Общее руководство процессом физического воспитания студентов осуществляет ректорат. Непосредственно учебный процесс в различных его формах организует и проводит кафедра физического воспитания и спорта, а также осуществляет и проводит внеучебные формы занятий физической культурой в тесном взаимодействии со спортивным клубом и профкомом студентов.

Основной, базовой формой организации учебного процесса являются обязательные занятия по физическому воспитанию, проводимые в основном, специальном и спортивном учебных отделениях.

Организация учебных отделений проводится в начале учебного года и начинается с анализа состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов, их спортивной квалификации и физкультурных интересов.

Помимо обязательных занятий по физическому воспитанию, предусмотренных учебными планами факультетов, важную роль в оздоровлении студентов, повышении их физического статуса играют различные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе.

Организацию и проведение всех форм физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в вузе осуществляет спортивный клуб совместно с кафедрой физического воспитания и спорта [1,3].

По результатам исследования была разработана педагогическая система работы кафедры физического воспитания и спорта, основанная на системно-деятельностном подходе в двух основных направлениях: проектировочная деятельность и исполнительская деятельность.

Проектировочная деятельность осуществляется руководством кафедры в двух направлениях: проектирование здорового образа жизни и организация деятельности служб здоровья, а исполнительская деятельность – в трех: в первом анализируются образ жизни и состояние здоровья студентов, во втором формируются установки на здоровый образ жизни и в третьем проводится оздоровительно-профилактическая деятельность [2, с.214].

Правильно организованный процесс жизнедеятельности человека, включая любимую профессию, активный отдых с использованием целенаправленных физических нагрузок, с постоянным врачебным контролем и самоконтролем, общение с друзьями, родственниками, активная жизненная позиция - это единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее развитие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин»: образовательный стандарт / А. В. Макаров [и др.]; – Минск: 2006. – 31 с.
2. *Марина И. А.* Разработка здоровьесберегающих технологий процесса физического воспитания студентов непрофильных специальностей / И. А. Марина, А. Н. Балгурин / Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017г. / Полоц. гос. ун-т; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк: Полоцкий государственный университет, 2017. – С. 212–215.
3. Физическая культура: типовая программа / авт. сост. В. А. Коледа [и др.]; под ред. – Минск: 2017. – 33 с.
4. Физическая культура студентов непрофильных специальностей: учеб. – метод. комплекс для студентов 1–4 курсов / под общ. ред. Н. И. Антипина. – Новополоцк: ПГУ, 2008. – 384 с.