

Физическая культура и спорт

УДК 796

Д.В. КУШНЕРУК, Е.И. КОРОБЕЙНИКОВА

(dariakkkkkk@ya.ru, elena.iv.k@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рассматриваются вопросы формирования ценностного отношения студентов к здоровью и физической культуре. Выявляется важность здоровья для современного человека, в том числе такой социальной группы, как студенты.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, студенты, физическое воспитание.

Выбор рассматриваемой темы обусловлен тем, что в последние годы у студентов наблюдаются различные отклонения в состоянии здоровья, при которых они не всегда справляются с двигательным объемом дисциплины «Физическая культура» в высшем учебном заведении. Тема работы является актуальной, т. к. сейчас студенты очень редко занимаются физической культурой и спортом и не совсем понимают важность здоровья в их жизнедеятельности. Главная цель работы – определить необходимость формирования ценностного отношения человека к здоровью и физической культуре, в том числе такой социальной группы, как студенты. Для этого решались следующие задачи:

- провести анализ научной и учебной литературы, используя также информацию интернет-сайтов;
- определить необходимость формирования ценностного отношения к здоровью и физической культуре.

Физическое воспитание молодого поколения и широкое вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья являются приоритетными задачами молодежной политики государства. Исследователями доказано, что регулярные занятия спортом повышают трудоспособность и нервно-психическую стойкость людей. Кроме этого, физическое воспитание играет важную роль в укреплении здоровья, совершенствовании оперативной, зрительной и слуховой памяти, увеличении продолжительности жизни людей, занятых во всех сферах деятельности, что положительно влияет на развитие человеческого потенциала России [3, с. 162].

Сейчас студенты разных учебных заведений получают огромное количество информации, в результате чего им приходится проводить много времени, сидя на лекциях или дома за компьютером. Все это становится причиной малоподвижного образа жизни и ограничения занятий физическими упражнениями. На основе анализа здоровья студентов Филипп Райс делает вывод об имеющейся негативной тенденции в ухудшении здоровья населения и, в особенности, такой незащищенной группы, как студенты [4, с. 56]. В высших учебных заведениях осуществляются программы по физическому воспитанию, направленные на формирование физической культуры личности и ее способности сохранения и укрепления собственного здоровья с помощью разных средств, методов и форм. Для того чтобы студент систематически занимался спортом, необходимо сформировать ценностное отношение к здоровью и физической культуре.

О.Ю. Масаловой было подробно разобрано понятие «ценностное отношение к здоровью», которое предполагает собой осмысленную работу самого студента по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую образа «Я» [2, с. 48]. Оно состоит из 4 компонентов: мотивационно-ценностного, операционального, эмоционально-волевого и практико-деятельностного

Мотивационно-ценностный компонент раскрывает ценности и мотивы, которые побуждают студента организовывать свою деятельность, поддерживая здоровый образ жизни. Данный элемент включает в себя ценностное осмысление знаний о здоровье, осознание значимости здорового образа жизни, заключающейся в формировании, сохранении и укреплении здоровья, а также в потребности самосознания.

Необходимо отметить, что формирование интереса – это процесс, который выстраивается поэтапно – от элементарных гигиенических правил в дошкольном возрасте до психофизиологических знаний физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Сформировать такой мотив у студента можно с помощью внутриличностных стимулов, связывая здоровье и физическую культуру со значимыми целями жизни, с профессиональными качествами.

С помощью операционального компонента можно определить, какими практическими навыками и умениями обладает учащийся высшего учебного заведения, чтобы реализовать здоровый образ жизни в уже имеющихся условиях жизни. Также данный элемент включает в себя способы сохранения, укрепления и развития здоровья, наличие умений управления собой в качестве субъекта физической культуры.

Эмоционально-волевой компонент включает в себя степень ценности здоровья в иерархии, чувство ответственности за него, а также показывает эмоциональную оценку своего образа жизни [2, с. 52]. Эмоциональная оценка успешной или неуспешной деятельности по сохранению и укреплению здоровья должна стать основой для появления потребностей в физической культуре. В некоторых случаях высокая ценность здоровья не ведет человека к физкультурно-спортивной деятельности, для изменения требуется волевое усилие, увеличивающее потребность в занятии по физической культуре.

Последний практико-деятельностный компонент показывает, насколько студент вовлечен в систему здорового образа жизни, соблюдает ли режим труда и отдыха, двигательный режим, личную гигиену, режим дня и т. д. Сформированность данного элемента ценностного отношения к здоровью является показателем развития всех предыдущих компонентов. Он включает в себя «компетентную готовность и предрасположенность к регулярной поисково-творческой физкультурно-спортивной деятельности и продуктивному общению, достижению оптимального уровня психической и физической подготовленности, соответствующего требованиям» [Там же, с. 57].

Более того, формирование ценностного отношения к здоровью и физической культуре должно быть сформировано на всех структурных уровнях личности, исходя из собственных возможностей. Выделяется 7 основных уровней:

- 1) телесные ощущения и реакции;
- 2) образы и представления;
- 3) самосознание и рефлексия;
- 4) межличностные отношения и социальные роли;
- 5) социокультурную детерминация личности;
- 6) экзистенциальные (сущностные) или трансперсональные переживания;
- 7) самоактуализация («самость») [Там же, с. 58–59].

Нужно понимать, что это предполагает различные средства и методы воздействия на студента для его активности в сохранении своего здоровья. Например, на таком структурном уровне, как телесные ощущения и реакции, «оздоровление выражается в различных физических упражнениях и мероприятиях, укрепляющих тело» [1, с. 149]. Средствами физического воспитания станут упражнения на развитие физических качеств, массаж и самомассаж, закаливание, а также спортивные, релаксирующие, оздоровительные виды физической культуры.

Изучение литературы позволяет сделать следующие выводы: все компоненты структуры ценностного отношения взаимосвязаны, а сам процесс формирования ценностного отношения студентов к здоровью, прежде всего, является развитием практических навыков, поддерживающих здоровый образ жизни, посредством реализации физкультурно-спортивной деятельности. Влияние физической культуры и спорта на физическое и психологическое состояние человека подтверждено различными научными исследованиями и наблюдениями, общество прилагает немало усилий к тому, чтобы среди молодежи сложилось правильное отношение к физической культуре и спорту.

Литература

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2001.
2. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью. М.: КноРус, 2016.
3. Садчикова Д.И. Влияние физической культуры и спорта на социально-экономической // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XLVIII Междунар. студ. науч.-практ. конф. Новосибирск: Изд. АНС «СибАК». 2016. № 11(48). [Электронный ресурс]. URL: [https://sibac.info/archive/guman/11\(48\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/11(48).pdf) (дата обращения: 11.12.2019).
4. Филипп Райс. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2008.

DARIA KUSHNERUK, ELENA KOROBAYNIKOVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

DEVELOPMENT OF STUDENTS VALUES-BASED ATTITUDE TOWARDS HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

The article deals with the issues of the development of students' values-based attitude towards health and Physical Education. There is revealed the health's significance for modern people, particularly, for students.

Key words: health, Physical Education, healthy lifestyle, students, physical training.