

2. Николаев Ю. М. Теоретико-методологические основы физической культуры в преддверии 21 века : монография / Ю. М. Николаев. СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. 217 с.
3. Мерлин В. О. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. О. Мерлин. М. : Педагогика, 1986. 256 с.
4. Александров С. Э. Социальные функции физической культуры как составные части общечеловеческой культуре // Теория и практика физической культуры. 1990. № 11. С. 51-54.
5. Выдрин В. М. Советская физическая культура как феномен культурной революции в СССР: автореф. дис.... д-ра пед. наук / В. М. Выдрин. М., 1980. 41 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. М. : Воениздат, 1997. 304 с.
7. Каган М. С. Человеческая деятельность: опыт системного анализа / М. С. Каган. М., 1974. 284 с.
8. Круглова Л. К. Основы культурологи / Л. К. Круглова. СПб. : СПРУВК, 1995. 393 с.
9. Быховская И. М. «Быть телом» – «иметь тело» – «творить тело» : три уровня бытия «НОМО SOMATIS» и проблема физической культуры // Теория и практика физической культуры. 1993. № 7. С. 13-15.
10. Быховская И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И. М. Быховская. М. : РИО, ГЦОЛИФК, 1993. 168 с.
11. Лубышева Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 10-15.

**ПРОХОДОВСКАЯ Р. Ф.
СЕЛИВЕРСТИКОВА Н. А.**

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Здоровье молодежи является социально-значимой ценностью общества, важнейшим условием успешной реализации профессиональных знаний, мастерства, творческой активности и работоспособности будущих специалистов.

К сожалению, с каждым годом уровень здоровья молодого поколения снижается, а за время учебы наблюдается его ухудшение со стороны зрения в 6–12 раз, опорно-двигательного аппарата – в 10 раз, центральной нервной системы – в 15 раз. В результате около 65 % молодежи имеют те или иные виды заболеваний.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье человека лишь на 10–15 % связано с деятельностью системы здравоохранения, на 15–20 % оно обусловлено генетическими факторами, на 25 % – экологическими условиями, и на 50–55 % определяется условиями и образом жизни. Большинство западных исследователей определяют образ жизни как «широкую категорию, включающую индивидуальные формы поведения, активность и реализацию своих возможностей в труде, повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу» [1].

Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам [2]. Однако очень часто для образа жизни взрослых в целом характерно безответственное отношение к своему здоровью, и это как следствие пагубно влияет на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

В последнее время в среде молодежи утрачены стимулы для занятий физической культурой. Все внимание молодого поколения переключено на бизнес, активное внедрение западного телевидения и широкое распространение привлекательной компьютерной техники.

По результатам многочисленных исследований, проведенных на кафедрах физического воспитания различных вузов, студентов основной медицинской группы (практически здоровых) порой насчитывается не более 25–30 %. Эти негативные тенденции в стратегическом плане несут угрозу экономическому развитию и в целом национальной безопасности страны.

Следует добавить, что фактор здоровья объективно играет все возрастающую роль в успешном выполнении студентами всех требований обучения в вузе. На основании исследуемых

данных, объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более крепким здоровьем. Степень восстановления работоспособности к очередному учебному дню у студентов также оказалась различной. Студенты основной группы восстанавливались значительно быстрее, чем студенты специальной медицинской группы. Также высокий уровень физической подготовленности помогает организму студента экономично справиться с требованиями экзаменационного периода, так как сам процесс экзамена характеризуется значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами.

Приведенные материалы подчеркивают значимость фактора здоровья, а его формирование может происходить лишь в условиях организации здорового образа жизни.

Поэтому необходима новая, адекватная сложившимся социально-экономическим условиям стратегия охраны и улучшения здоровья молодого поколения. Начинать осуществлять эту стратегию необходимо в первую очередь в высших учебных заведениях, которые по своему статусу имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение для активного внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь студентов [3].

Вдобавок, студенческая среда считается очень благоприятной для пропаганды культа здоровья и здорового образа жизни. Возраст студентов позволяет в значительной степени восстановить, при сознательном отношении, с помощью физической культуры, утраченное в школьные годы здоровье. Особенно важно это для нынешних студентов, как потенциальных в ближайшие 5-10 лет родителей, которые, осознав приоритетную для человека ценность своего здоровья и необходимый для этого здоровый образ жизни, будут своих детей воспитывать в атмосфере культа здоровья.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья особенно актуальны для молодых людей студенческого возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Студенты специальных медицинских групп раньше других получили опыт решения проблем, связанных с заболеваниями. Они раньше других узнали о своих диагнозах и, получив специальную консультацию по вопросам реабилитации по средствам специальных методик, они могут поддерживать стойкие компенсации в организме и чувствовать себя здоровыми [4].

Учебно-воспитательный процесс в специальной медицинской группе необходимо направить:

- на постепенное и последовательное укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, поддержание высокой работоспособности, закаливание организма;
- обучение знаниям и навыкам по использованию средств физической культуры в режиме труда и отдыха;
- выработку интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физической культурой;
- постепенную подготовку к переходу в подготовительную группу, овладение навыками профессионально-прикладной физической подготовки [5].

Ведь для повышения устойчивости уже ослабленного от болезни молодого организма необходима тренировка основных физиологических систем с помощью все тех же привычных процедур на основе физической культуры, закаливания, дыхательной гимнастики. При тренировке всего организма постепенно включаются в работу резервные запасы, тем самым улучшая здоровье студента специальной медицинской группы.

Не нужно забывать, что в процессе систематических занятий физической культурой человек совершенствует двигательные способности, улучшает телосложение; кроме того, повышается быстрота мышления и двигательной реакции, укрепляется воля, расширяется диапазон положительных эмоциональных переживаний. Благодаря физическому воспитанию человек приобретает также эстетические и нравственные ценности.

Воспитать в студенте лучшие черты помогут систематические занятия физической культурой. Эффективность воздействия физических упражнений зависит от того, насколько мето-

дически грамотно будут проводиться занятия, и как регулярно они будут проходить. Помимо учебных занятий по физическому воспитанию под руководством квалифицированных специалистов студенты обязаны заниматься самостоятельно. Однако студенты должны быть проинформированы о том, что при неправильных организации и методике проведения самостоятельных занятий возможны негативные изменения в состоянии здоровья. Поэтому нужно правильно построить и провести такие занятия [6]. При этом студенту необходимо научиться самостоятельно оценивать уровень своей физической подготовленности и функционального состояния, анализировать результаты тестов.

Поэтому в процессе занятий студенты должны обучаться методике контроля за изменением своего организма по показателям функционального развития, которые отражают уровень физического развития. Повышение функциональной деятельности организма и физическое развитие (вес, рост) находятся в прямой зависимости от показателей физической подготовленности.

В программу должны быть включены методики, с помощью которых можно определить уровень функциональных возможностей организма, уровень физического состояния, а также показатель физической подготовленности и работоспособности организма и т. д. Эти методики представляют собой простейшие формы самоконтроля, которые в совокупности с субъективной оценкой и результатами контрольных нормативов дают возможность студенту составить общее представление о своем состоянии здоровья без применения сложного технического оборудования и занимают минимальное количество времени на их проведение, как в учебном процессе, так и в домашних условиях [5].

Наряду с практическими занятиями преподавателям специальной медицинской группы необходимо проводить теоретические занятия по медико-биологическим вопросам, о возможностях поддержания здоровья, о необходимости систематических занятий физической культурой.

Следует отметить, что для студентов специальных медицинских групп на занятиях физическим воспитанием наиболее важным является психологический комфорт. В этой связи большое внимание должно уделяться психоэмоциональному состоянию занимающихся и тем средствам и методам, которые позитивно на него влияют. Среди них: освоение техники релаксации, несложных методик медитации, основанных на способности психической саморегуляции; упражнения, тренирующие внимание и развивающие самоконтроль.

Эффективность этих методик в большей мере зависит от учета индивидуальных особенностей студентов. Преподавателям необходимо прилагать усилия не только для укрепления соматического здоровья студентов, но и более глубоко изучать личность каждого студента, содействовать процессу самопознания личности. Отношения в системе преподаватель – студент должны строиться в соответствии с современными тенденциями образования и осуществляться по принципу обратной связи, учитывать позицию студента.

Значительную роль в приобщении студентов к здоровому образу жизни играет настрой самого преподавателя. В идеале каждый преподаватель, кроме соответствия требуемым профессиональным качествам, должен быть пропагандистом здорового образа жизни, так как эффективность воспитательной работы определяется также и личностью педагога-воспитателя.

Преподаватель должен не только грамотно провести практические и теоретические занятия, но и заинтересовать студентов вести оптимальную двигательную активность, соблюдать рациональный режим дня, чередовать труд и отдых, следовать правилам личной гигиены, проводить закаливающие процедуры, рационально питаться, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья студентов [7]. Только в этом случае студенты специальной медицинской группы начнут осознанно вести здоровый образ жизни, который обеспечит им психическое и физическое благополучие.

Примечания

1. Басалаева Н. М. Здоровье нации: стратегия и тактика (о проблемах здоровьесбережения в регионах России) / Н. М. Басалаева, В. М. Савкин // Валеология. 1996. № 2. С. 20–25.
2. Динейка К. В. 10 уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. М., 1987.
3. Гилев Г. А. Физическая культура в вузе – средство социальной защиты студенчества // Материалы междунар. науч. -практ. конф. «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона». Иркутск, 2006. С. 31–33.
4. Селезнев А. В. Актуальность единства и непрерывности физического нравственного и патриотического воспитания студентов в современных социально-экономических условиях / А. В. Селезнев, А. А. Селезнев // Материалы 2-й междунар. науч. -практ. конф. «Образовательная, воспитательная, развивающая и оздоровительная роль физической культуры и спорта в вузе». М., 2006. С. 182–184.
5. Соловьев Г. М. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы: учеб. пособие / Г. М. Соловьев. Ставрополь: Изд-во Ставропольского гос. ун-та, 2006. 350 с.
6. Гришина Г. А. Учиться беречь здоровье / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская. Иркутск, 2002.
7. Малыхин А. В. Значение физического воспитания для гармонического развития человека // Материалы 5-й междунар. науч. -практ. конф. «Проблемы физического воспитания и спортивной работы в системе образования». Иркутск, 2004. С. 95–99.