

Толмачева С.Е.

*Национальный Технический университет Украины «Киевский политехнический институт»  
им. И.И. Сикорского***СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация.** В статье доказано, что современное состояние функционирования высшего образования свидетельствуют о том, что приоритетной проблемой общегосударственного значения, возникает на начальном уровне, проблема укрепления здоровья студенческой молодежи, как высшей социальной ценности. Поэтому возникает необходимость проанализировать состояние здоровья и физическую подготовленность студентов.

Определены особенности использования занятий физической культурой и спортом. Выбор видов спорта должен осуществляться с учетом индивидуальных особенностей, а также физической подготовленности организма и уровня физических нагрузок влияющих на человека в данном виде спорта.

**Ключевые слова:** культура, здоровье, физическая подготовка, учащиеся, молодежь.

**Анотація.** У статті доведено, що сучасний стан функціонування вищої освіти свідчать про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка виникає на початковому рівні, є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді, як найвищої соціальної цінності. Тому виникає необхідність проаналізувати стан здоров'я та фізичну підготовленність студентів.

Визначено особливості використання занять фізичною культурою і спортом. Вибір видів спорту повинен здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей, а також фізичної підготовленості організму і рівня фізичних навантажень які впливають на людину в даному виді спорту.

**Ключові слова:** культура, здоров'є, фізична підготовка, учні, молодь.

**Annotation.** The modern stage of a development of a society is characterized an increase of deceases, a decrease of psychical state and a health of a population on the background of high achievements at medicine as well as an improvement of technical means of diagnostics. It is known that the level of human's health is depended on many factors. According to the data of World Organization of Public Health this level is caused genetic factor on 15 – 20 % as well as this level is caused ecological conditions on 25 %. The human's mode of life contributes 50 – 55 % and public health contributes 10 – 15 %. It is obviously that paramount role at forming a human's health is played by the human itself, a human's mode of life as well as human's values, opinions, a level of harmonization of human internal world as well as human's attitude to social environment. An education of health culture of working youth is the especially significant. This is explained by rising requirements to special qualities of postgraduates of higher educational establishments at conditions of forming free market. On the whole the further rise of scientific and technical progress and an introduction of achievements of this progress to a production will be depended on this part of a society. It is important that this introduction would not damage a health.

A mode of life is not be forced upon to a student from outside. A person has real possibility of choice of significant forms of activities and sorts of behavior. Having certain autonomous knowledge and value each person forms own mode of activities and thinking. A person can influence on a content and a character of a mode of life of collective where this person is.

**Key words:** culture, health, physical education, students and youth

**Актуальность.** Современный этап развития общества характеризуется ростом заболеваемости и смертности, снижением продолжительности жизни, рождаемости, ухудшением психического состояния и здоровья населения на фоне высоких достижений в медицине, совершенства технических средств диагностики и лечения болезней. Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов. По данным ВОЗ он на 15-20% обусловлен генетическим фактором, на 25% его определяют экологические условия, на 50-55% условия и образ жизни человека и лишь на 10-15% он связан с деятельностью системы здравоохранения. Очевидно, что первостепенная роль в формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношения к окружающим. Особенно важным является воспитание культуры здоровья у учащейся молодежи. Это объясняется возросшими требованиями к специальным качествам выпускников высших учебных заведений в условиях формирующегося свободного рынка. В основном, от этой части общества будет зависеть дальнейший рост научно-технического прогресса и внедрение его достижений в производство. Очень важно, чтобы это внедрение не наносило ущерба здоровью [1.3.4.7]

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для неё форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определённой автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является её стиль жизни. Это поведенческая система, характеризующаяся определённым постоянством составляющих её компонентов и включающая приёмы поведения, обеспечивающие достижение студентом намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Становясь привычкой, стиль жизни приобретает некоторую свободу от сферы сознательного

контроля. Но для сферы самоуправления личности могут быть характерны и целенаправленные волевые акты самовоздействия. Этот уровень саморегуляции становится возможен при развитости иерархии мотивов личности, наличии мотиваций высокого уровня, связанного с общей направленностью интересов и ценностных ориентации, обобщенных социальных установок.

Ухудшение состояния здоровья населения, особенно молодежи, вызывает серьезную озабоченность у медиков, педагогов, руководителей разного уровня. В этих условиях государство провозглашает приоритет «здоровьесозидательной политики», особую роль, в которой призваны сыграть учебные заведения страны [2.5]

Формирование здорового образа жизни студентов имеет особое значение, т. к. обеспечивает сохранение здоровья и высокой работоспособности будущих высококвалифицированных специалистов. С другой стороны, выпускники вузов определяют социальные нормы поведения, организацию досуга. Таким образом, через студентов можно влиять на восприятие норм здорового образа жизни всего общества.

Культура поведения, общественные, социальное взаимодействие оказывает формирующее влияние на сознание людей. В социальной среде человек воспитывается окружающей действительностью; коренным образом изменения ее, он изменяется и сам. То есть человека воспитывает окружающий мир [6.7]

**Цель исследования** - выявить возможности и раскрыть особенности использования современных аспектов культуры здоровья в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно - методической литературы, изучение опыта преподавателей высших учебных заведений, анализ всемирной сети Интернет, педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** Известно, что бурный рост научно-технического прогресса в XX веке сопровождался нарастанием духовно-нравственного кризиса и существенным снижением здоровья у людей. На этапе столь высокого предназначения выпускников учебных заведений, возникла проблема исключительной важности, сущность которой заключается в резком снижении "качества здоровья" у молодежи вообще и в том числе у студентов. Так, более 2/3 студентов имеют те или иные отклонения в здоровье. При этом все больше возрастает удельный вес студентов с существенной патологией, сердечно-сосудистой системе, увеличивается число больных сахарным диабетом, гипертонией и другими эндокринопатиями, а также функциональными и органическими заболеваниями центральной и периферической нервной системы, патологии аллергического происхождения и иммунодефицитных состояний. Растет среди молодежи число больных венерическими болезнями, СПИДом, которые правомерно называют "болезнями нравственности". Именно дефицит твердых духовно-нравственных принципов у личности приводит в конечном итоге, к психосоматической патологии, а также к возникновению таких явлений, как алкоголизм, наркомания, токсикомания и др., пагубно влияющие на здоровье человека.

Формирование культуры здоровья должно основываться на достижениях общей культуры, медицины, физиологии, гигиены, психологии, педагогики, физической культуры и других научных дисциплин. Фило-софская интерпретация научных данных должна способствовать духовно-нравственному формированию личности, а не привязываться искусственно к атеизму. Насаждать атеизм в системе образования безнравственно и недопустимо. Культура здоровья может только тогда развиваться, если будет базироваться на высокой общей культуре общества, не пропагандирующей "раскрепощенность человека", скатывающегося к вседозволенности. Общая современная западная "культура", имеющая широкое распространение в Украине, далеко не в полной мере может способствовать развитию культуры здоровья, которая избилует понятиями, представлениями, субъективными штампами псевдокультурного характера. Этими понятиями, вытекающими из "раскрепощенности" личности, перерастают во вседозволенность и в массовых масштабах "отравляют" молодежь через средства массовой информации. "Свободный рынок" захлестнул страну безнравственными, аморальными порнографическими видеофильмами, фильмами, телепрограммами, "желтыми" газетами и т.д. И, к сожалению, значительная часть молодежи оказывается под их влиянием.

Поэтому очевидно, что огромная армия воспитателей, преподавателей дошкольных учреждений, средних школ и вузов должна прилагать большие усилия к делу духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения. Каждый преподаватель должен быть личностью с огромным учебным, профессиональным, воспитательным потенциалом, который должен активнейшим образом реализовываться. Обязательным условием успеха является высокий духовно-нравственный и профессиональный уровень, высокая общая культура и соответственно культура здоровья самого преподавателя.

В самом общем виде можно культуру здоровья охарактеризовать следующим образом: культура здоровья - это часть общей культуры. Она не может базироваться на лжекультурных явлениях; достигнуть высокого совершенства здоровья нельзя без самосовершенствования в духовно-нравственном плане. Очень важно овладеть психогигиеной (не волноваться по пустякам, со спокойствием переносить стрессорные факторы). Всем надо учиться добродушию, терпеливости и т.д.; неотъемлемой частью культуры здоровья является физическая культура (адекватный физический труд и использование физических упражнений). Гиподинамия - болезнетворный фактор; закаливанием можно добиться высокой резистентности к простудным заболеваниям; рациональное питание - это его адекватность каждому индивидууму по калориям, соотношению белков, жиров и углеводов, необходимо также достаточное поступление микроэлементов и витаминов; голодание и соблюдение постов является важнейшим фактором поддержания здоровья; правильное сексуальное поведение. Неправильным сексуальным поведением следует считать сексуальную распущенность, которая ведет к болезням "нравственности" (гонорея, сифилис, хламидиоз и смертельный СПИД). Сексуальное влечение дано человеку для создания семьи и потомства в браке. Брак - это одно из Божественных таинств. Бездуховная лжекультура превратила "секс" в развлечение и источник реализации безнравственных меркантильных целей.

"Регуляция семьи". Рождение ребенка в семье с древнейших времен всегда было радостью. Можно определенно считать, что аборт - это одно из "величайших" проявлений деградации человечества.

Брак и безбрачие. Моногамия наиболее правильный путь брачных отношений. В брак надо вступать по любви, а в браке важны "совет, да любовь".

Употребление алкоголя. Долгожители, как свидетельствуют мно-гочисленные наблюдения ученых, не употребляли алкоголь совсем. Частые застолья с употреблением алкоголя до состояния опьянения - это уже "с здоровый образ жизни.

Курение всегда вредно для здоровья. Оно в высокой степени спо-собствует возникновению многих болезней и особенно эндартериита сосудов нижних конечностей, рака легких и атеросклероза.

Кофе. Большинство исследователей считают кофе опасным "кнудом" нервной системы. Оно может способствовать сосудистой патологии и опухолевому росту.

Углубляясь в фитопрофилактику и фитотерапию и овладевая ими, можно достигнуть высокого уровня здоровья.

Солнце. Солнечный свет - мощный бактерицидный фактор, укрепляющий здоровье, но только при адекватном использовании.

Использование электричества и лучистой энергии. Короткие курсы могут способствовать лечению болезни (артриты, радикулиты и т.д.), а длительное их использование, особенно в пожилом возрасте может спо-собствовать опухолевому росту.

Культура здоровья развивается в связи с изменением окружающей среды, успехами науки.

Эффективность формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) культуры здоровья у учащейся молодежи может быть обеспечена при совокупности следующих педагогических условий:

1. Комплексное сочетание теоретической, медико-практической подготовки будущих специалистов по различным учебным дисциплинам и их оздоровительную и профессиональную направленность.

2. Внедрение отдельных новых видов физкультурно-спортивной деятельности в учебно-воспитательный процесс учебного заведения как средство приобщения молодежи к ЗОЖ с учетом её способностей, потребностей и интересов.

3. Творческое использование инновационных технологий в обучающей оздоровительной деятельности будущего специалиста.

Таким образом следует отметить, что изложенные представления о культуре здоровья - это лишь некоторые ее вехи. Недельный объем физической нагрузки складывается из времени, потраченного на занятия утренней гимнастикой, производственной гимнастикой, на занятия физическими упражнениями в учебном расписании, спортивной секции или группе "Здоровье", на самостоятельное занятие в свободное время.

Бережное отношение к собственному здоровью требует от каждого человека соблюдения режима сна. Для студенческой молодежи характерно в большинстве случаев несоблюдение такого режима, что и является причиной развития невротических состояний, переходящих затем в хронические заболевания. Взрослому человеку необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки. Восстановление сил и физиологического равновесия во время нормального ночного сна не может быть компенсировано никакими другими способами. И.П. Павлов назвал сон "выручателем нервной системы".

Здоровый образ жизни - это показатель высокой культуры молодежи, сознательного отношения к собственному здоровью. Будущий выпускник - специалист должен быть образцом здоровья.

## **ВЫВОДЫ**

1. Обеспечение качественного уровня практической и теоретической подготовки студентов помогает решать проблему сбалансированного физического и психофизического состояния обучающихся до требуемого учебной программой уровня. Этим обеспечивается динамическое взаимовлияние повышенной физической подготовленности и улучшением психоэмоционального состояния студентов, что приводит к созданию благоприятных условий для успешного индивидуального физического развития.

2. Информация, полученная в наших исследованиях, подтверждает целесообразность дальнейших разработок по совершенствованию педагогического процесса, направленного на качество преподавания физического воспитания, а также нацеленного на улучшение состояния здоровья студенческой молодежи.

3. Проведенные исследования на современных этапах формирования культуры здоровья в системе просвещения, позитивно влияют на физическое состояние студентов. Сохранение высокого физического состояния организма студентов возможно только лишь при условии систематических наблюдений за динамикой физического развития.

4. Занятия физической культурой и спортом на протяжении всего учебного года способствуют улучшению морфо - функциональных показателей студентов.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Безуглая Л. Н., Хорьяков В. Н. Духовная направленность студенческой молодежи в контексте формирования культуры здорового образа жизни // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи. Матеріали науково - практичної конференції.

2. Закон України «Про фізичну культуру та спорт» - К.: 1993 - 22 с.

3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский - Одесса: Наука и техника, 2008 - 556 с.

4. Раевский Р. Т. Физическое воспитание студенческой молодежи Украины в XXI веке / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, А. В. Домашенко // Молодь та суспільство: Збірник наукових статей та матеріалів - Т. 3. Проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства - Одеса: Техносервіс, 2001 - с. 20 - 27.

5. Target comprehensive program "Physical Education - Health nation" - К. : 1998 - p. 10.

6. Gohler J., Spieth R. Geschichte der Turngeräte / J. Gohler, R. Spieth - Stuttgart: Sprint - Druck GmbH, 1987 - 115 s.

7. Professional Fitness Equipment - Forschungs-Zentrum Technogym - 1997 - 50 s.

8. Skripko A. Technische Mittel im Training der Leichtathleten // Techniques in Athletics / The first International Conference - Köln: DSHS, 1990 - Volume 2 - p. 825 - 833.