

СИСТЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА В ТАШКЕНТСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Статья раскрывает влияние здорового образа жизни на физическую культуру студента и на общекультурное развитие личности, выделяются социально-значимые критерии физической культуры, критерии здоровья, элементы здорового образа жизни. В статье отмечается, что знания – основа общекультурного развития. Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, развитие личности понятие «здоровье», критерии здоровья, уровни и ценности ЗОЖ, гармоничное развитие, элементы здорового образа жизни, вредные привычки, овладение знаниями, человеческий организм, среда, культурное развитие личности, гуманитарное содержание, двигательная активность, астеническое состояние, режим учебного труда, самомассаж, закаливание, психосоматическое состояние.

Актуальность проблемы. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны

человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия - производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном - в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровье представляет собой весьма сложное явление, характерные и значимые стороны которого нельзя выразить кратко и однозначно. В настоящее время существует десятки различных определений здоровья. Современное научное определение этого понятия должно основываться на факте, что состояние здоровья выступает как процесс, материальное явление в человеческом организме.

Большая медицинская энциклопедия определяет здоровье как «состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствие каких-либо болезненных изменений»⁴. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

- 1) здоровье - это отсутствие болезней;
- 2) «здоровье» и «норма» - понятия, тождественные;
- 3) Здоровье как единство «морфологических, психо-эмоциональных и социально-экономических констант.

Формулирование целей статьи. Поэтому понятие «здоровье можно определить следующим образом: здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

В качестве слагаемых здоровья выделяются такие социально значимые критерии, как продолжительность жизни, умственная и физическая работоспособность, воспроизводство здорового потомства.

Критерии здоровья - это такие показатели, по которым можно его оценить. Здоровье можно характеризовать многими параметрами, к основным относят здоровье населения и индивидуальное здоровье.

Здоровье индивида - это здоровье отдельно взятого человека. Состояние здоровья индивида может быть установлено на основании субъективных ощущений конкретного человека в совокупности с данными клинического обследования с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий, в которых постоянно живет человек⁵.

⁴ Николаев А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физкультуры. – 1997. - № 6. – С. 2-10.

⁵ Бикмухамедов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 7. – С. 45-50.

Влияние культурного развития личности на отношении к самому себе. Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм телесного и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и др.

Изложение основного материала. Наше исследование показало, что менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего злоупотребление алкоголем - 75,6%, курение - 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен у 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознают 9,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, - существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала⁶.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий на поддержание своего физического состояния. Простые и доступные средства - самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой - говорит об отсутствии валеологического мышления и поведения у большинства студентов.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Основной источник информации для студентов - занятия по физическому воспитанию - теоретические и практические (38-51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25-44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (14-23%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%).

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья⁷.

⁶ Кизько А.П. Возможности исследовательских подходов и проблема понятия «педагогическое» исследование // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 7. – С. 12-13.

⁷ Шарипова Д.Ж. и др. Здоровый образ жизни как фактор формирования гармонично развитой личности /

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию, и даже смерти.

Выводы. Итак, можно сделать такие выводы:

- Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

- Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о ЗОЖ, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Главное в ЗОЖ - это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закалывающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

- Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие - для занятий физическими упражнениями, третьи - на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включиться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

- Содержание ЗОЖ студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами ЗОЖ выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, 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.

- ЗОЖ во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности ЗОЖ принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными

общественным сознанием.

• Изучение ценностных ориентаций студентов на ЗОЖ позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. К ним относятся удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа «преимущественных ценностей» - хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бикмухамедов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры, 2003. – № 7. – С. 45-50.
2. Кизько А.П. Возможности исследовательских подходов и проблема понятия «педагогическое» исследование // Теория и практика физической культуры. – 2003. - № 7. – С. 12-13.
3. Николаев А.Д. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 6. – С. 2-10.
4. Шарипова Д.Ж. и др. Здоровый образ жизни как фактор формирования гармонично развитой личности / Формирование гармонично развитого поколения в современных условиях. Ч.1. – Т., 2010. – С. 233-237.

Рецензент: к.пед.н., доц. **Безносюк О.О.**, старший науковий співробітник науково-дослідного центру, Військовий інститут, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Жураєв Абдувахоб

СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА В ТАШКЕНТСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Стаття розкриває вплив здорового способу життя на фізичну культуру студента і на загальнокультурний розвиток особистості, виділяються соціально-значущі критерії фізичної культури, критерії здоров'я, елементи здорового способу життя. У статті наголошується, що знання - основа загальнокультурного розвитку. Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, вказують шлях її перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи і переробляючи їх у переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі.

Ключові слова: *фізична культура, здоровий спосіб життя, розвиток особистості поняття «здоров'я», критерії здоров'я, рівні і цінності ЗСЖ, гармонійний розвиток, елементи здорового способу життя, шкідливі звички, оволодіння знаннями, людський організм, середа, культурний розвиток особистості, гуманітарний зміст, рухова активність, астеничний стан, режим навчальної праці, самомасаж, загартовування, психосоматичний стан.*

Juraev Abduvahob

SYSTEM OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION STUDENT TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

The article reveals the influence of healthy lifestyle and physical culture of the student to the general cultural development of the individual, stand out socially important criteria for physical education, health criteria, the elements of a healthy lifestyle. The article notes that knowledge - the basis of a general cultural development. The path to the general cultural development, and, consequently, to health begins with a mastery of knowledge. They are ahead of the practice, show the way for its

transformation, transform knowledge into the elements of consciousness, expanding and processing them in a conviction. A conviction based not so much on the logical nature of knowledge as to their practical sense.

Keywords: physical activity, healthy lifestyle, personal development concept of "health", the criteria of health, levels, and the value of healthy lifestyles, balanced development, the elements of a healthy lifestyle, bad habits, the acquisition of knowledge, the human body, the environment, and cultural development of the individual, the humanitarian content, motor activity, asthenic conditions, mode of educational work, self-massage, tempering, psychosomatic condition.

liya_2305@mail.ru

