

# **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)**

**Коломонова А.П., Павлов С.П.**

**ФГОБУ «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург**

Понятие культура крайне многозначно. Ученые выделили такие специальные определения, как технологическая, философская, религиозная, музыкальная, физическая культура и т.д.

Культура здоровья – это система установленных принципов, образов поведения, ценностей, жизненных представлений, совокупность средств и методов позволяющих людям успешно выполнять личные и социальные функции [2].

На современном этапе, состояния здоровья молодежи вызывает особую тревогу. По данным Министерства здравоохранения России из 6 млн подростков в возрасте 15-17 лет у 94,5 % были зарегистрированы различные заболевания. Культура здоровья молодежи и общества, его нравственный потенциал служит основанием для того, чтобы рассматривать проблему здоровья молодежи, как приоритетную проблему.

Реформы затронувшие всю современную систему высшего образования, не обошли стороной физическое воспитание. Однако его совершенствование основано на старых концептуальных положениях, когда в процессе физкультурно-спортивной деятельности решались задачи преимущественно двигательного характера, которые не приносят результатов в формировании физической культуры здоровья студентов. Такая ситуация, является следствием неразработанности культурологического аспекта физического воспитания, его односторонней ориентации на физическое развитие и недостаточное внимание для развития интеллектуальной и духовной сфер человека [3].

Однако отечественной научной педагогической школой накоплен большой опыт по исследованию процесса физического воспитания будущего специалиста, активно ведутся научные поиски, в которых представлены многочисленные взгляды и подходы к пониманию сущности физического воспитания, его специфики в системе высшего профессионального образования Российской Федерации (РФ). Тем более, Федеральный закон «Об образовании» нацеливает высшие учебные заведения на достижение главной цели образования – развитие физически и нравственно здоровой личности, его гражданского потенциала. Закон созвучен с «Национальной доктриной образования России», определяющей образование как единый процесс обучения и воспитания. При этом подчеркивается, что главная цель обучения – формирование специалиста профессионала, создание условий для плавного вхождения молодого специалиста в процесс производства и воспроизводства. Главная цель воспитания – становление творческой личности, способной строить демократическое общество, жить в нем и быть полезным ему, формирование физического совершенства и физической культуры [4].

Нормативно-правовые документы, а так же результаты научных исследований а аккумулируют основные подходы, точки зрения и позиции в реализации учебно-воспитательных задач Вуза, в том числе и по физическому воспитанию. Поэтому основными задачами по физическому воспитанию являются:

- трактовка роли и целей физического воспитания на современном этапе, реформирование высшего образования в РФ.
- содержание физического воспитания студенческой молодежи;
- внутренними и внешними условиям эффективности процесса физического воспитания;
- разработкой технологий физического воспитания студенческой молодежи в процессе, как учебной так и неучебной деятельности [5].

В спортивной практике посвященной этой проблеме, физическое воспитание трактуется, как управление процессом развития физической культуры личности, посредством создания благоприятных для этого условий, к которым относится :воспитательная среда, мотивация обучающегося, личность воспитателя и т.д. Следует заметить, что концепция разных авторов отличается разнообразием форм этого процесса, что позволяет говорить не столько о жестком регламентировании, сколько о тщательно организованном направлении процесса развития физического воспитания в вузе, основная цель которого – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [3].

С точки зрения специалистов в области физической культуры и спорта, важным представляется выделение в процессе физического воспитания двух взаимосвязанных компонентов:

- а) обязательный (базовый),обеспечивающий формирование основ физической культуры личности ;
- б) вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

Формирование физической культуры необходимо проводить и во внеурочное время (участие в массовых стартах, спартакиадах, туристических походах).Все это позволяет поддерживать нормальное физическое развитие, работоспособность в учебной группе, трудовой, досуговой и других сферах их жизнедеятельности; совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки; приобщать к усвоению навыков самостоятельной работы по физической культуре; нарабатывать умения и навыки личной и общественной гигиены.

В.К. Бельсевич выделяет две основные группы ценностей в физическом воспитании: общественную и личную. К общественной группе ценностей он относит: а) общий уровень знаний о методах и средствах физического развития и совершенствования человека. б) общий научно – технологический потенциал физической культуры, который составляет ей интеллектуальную основу,

включающую в себя обширный комплекс специализированных знаний о физической активности человека. в) накопленный обществом опыт физического воспитания и физической подготовленности молодёжи. д) общественное мнение и уровень престижности физической культуры в обществе.

К личностной группе ценностей относятся:

1. Глубина, полнота знаний о сущности и правилах физической подготовки, методы организации физической активности. Всё это в совокупности характеризуется, как уровень физкультурной образованности.

2. Уровень личных физических качеств, умений и навыков, физическая работоспособность.

3. Структура и направленность мотивации физической активности человека в основе которой лежит физкультурная образованность. Всё это вместе взятое формирует потребность здорового образа жизни [1].

Таким образом, физическое воспитание играет весомую роль не только в восстановлении, поддержании, развитии, но и в совершенствовании физических и духовных способностей человека. Для того, чтобы определить роль и значение физической культуры, для развития личности и общества, необходимо выделить её функции. Единственно правильным, с нашей точки зрения, способом определения социальных функций физического воспитания является культурологический подход на основе концепций деятельности и потребностей.

В соответствии с этой концепцией можно определить три группы основных функций физической культуры:

- а) антропологические;
- б) общекультурные;
- в) специфические.

Антропологические функции связаны с восстановлением физического и душевного равновесия, с основанием и удовлетворением более сложных потребностей, с повышением общей культуры, формирования нравственных и эстетических начал, представлений о здоровом и нездоровом, полезном и вредном, правильном и неправильном.

Общекультурные функции вытекают из закономерностей развития культуры и общества в целом и находят конкретное проявление в решении задач, которые порождаются объективными условиями на каждом этапе её развития. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, коммуникативную и многие другие культурные функции. Поскольку функция – способ удовлетворения потребностей, а социальных потребностей бесконечно много, то и перечислять их нет смысла. Основной же функцией культуры является формирование и прогрессивное развитие ценностей, выступающих в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное развитие личности и общества.

Специфические функции физической культуры можно свести по признакам общности в следующие группы:

1) общее развитие и укрепление физического и психического здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития;

2) совершенствование, преобразование природных физических качеств и способностей, образование их более высокого уровня, формирование и совершенствование двигательных навыков, необходимых для преобразования природы, общества и самого человека;

3) противодействие неблагоприятным условиям жизни и быта, сдерживание процессов инволюции, создание основы для здорового образа жизни;

4) физическая подготовка людей к трудовой деятельности;

5) формирование потребностей людей в двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени.

Функции физического воспитания отражают её главное назначение как средства и способа преобразовательной деятельности (в духовном, материальном, социальном аспектах), и прежде всего – физическом преобразовании природной данности самого человека.

#### *Список литературы*

*1. Бальсевич, В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека / Теория и практика физической культуры .2001.- № 7.С. 37-41.*

*2. Бишаева, А.А. Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики / Науч. метод. сб.- М: ИПРСПО, 2004. – С. 64-66.*

*3. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / Теория и практика физической культуры. 1999, .№ 9.*

*4. Игнатова, И.Б., Шилова, И.Н. Внеучебная воспитательная деятельность в вузе. Концепция, методические материалы. Белгород, 2005. С. 65.*

*5. Кабышева, М.И. Технологии профилактики профессионально-обусловленных деструкций студентов экономических специальностей / М.И. Кабышева // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2. С. 60 - 65.*