

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

**Гилязиева С.Р. канд. пед. наук, доцент,  
Симоненков В.С. канд. пед. наук, доцент,  
Шумилина Н.С. канд. пед. наук  
Оренбургский государственный университет  
Оренбургский филиал РЭУ им. В.Л. Плеханова**

Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме». Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране усугубляет эту тенденцию и, по оценкам специалистов, приводит к тому, что около 70% населения России находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, который истощает адаптационные и приспособительные механизмы организма, поддерживающие здоровье.

В подобной ситуации медицина оказывается бессильной, поскольку первопричиной всего является дефицит в обществе «этического отношения к здоровью», основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его стиль жизни [3].

Многие люди не связывают физическую культуру с профессиональной деятельностью, т.е. не понимают значение физической культуры для собственного здоровья занятия ею ещё не стали личной ценностью, и не находят отражения в их образе жизни. Анализ состояния здоровья людей трудоспособного возраста показывает, они не в полной мере реализуют свой творческий потенциал. Многие из них слабо устойчивы к простудным заболеваниям, страдают неврозами, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями (табл. 1). Это приводит к снижению устойчивости и дееспособности кадров, сокращению их творческого долголетия.

Недостаточная образованность трудоспособного населения страны в сфере физической культуры существенно снижает - оздоровительный эффект занятий, сужает перенос полученных знаний на формирование здорового образа жизни, культуры труда, быта и отдыха.

Низкая эффективность использования физкультурно-спортивной деятельности в воспитательном процессе и в пропаганде здоровья, лишена, фундаментального основания - личной убежденности.

Таблица 1. Рейтинг заболеваний населения

№	Заболевание	%
1	Сердечно-сосудистые заболевания	16
2	Офтальмологические заболевания	22
3	Эндокринологические заболевания	14
4	Заболевания опорно-двигательной аппарата	18

5	Лор -заболевания	8
6	Урология	4
7	Неврология	6
8	Состояния черепно-мозговых травм	2
9	Пульмонология	6
10	Хирургические заболевания	2
11	Заболевания крови	2

В таком понятие как общественное здоровье можно отметить три важнейших элемента, ведь общественное здоровье базируется именно на здоровье конкретных индивидуумов. Во-первых, таковым элементом является физическое здоровье, которое характеризуется следующими показателями: прирост населения, ожидаемая продолжительность жизни, ожидаемая продолжительность здоровой жизни, уровень смертности, уровень заболеваемости населения, уровень инвалидности населения [2].

Сегодня Россия занимает 122 место среди 182 стран. Но, несмотря на такой рост, именно по этому показателю наша страна до сих пор очень сильно отстает от стран-лидеров – более чем на 10-12 лет. Также ситуация в нашей стране изменилась и в демографическом плане: за последние годы рождаемость увеличилась, а смертность упала, но также нужно подчеркнуть, что Россия, наверное, является единственной страной где смертность превышает рождаемость. Помимо этого, стоит отметить, что в 1980-е годы общая смертность в России была в несколько раз ниже, чем сегодня. Если сравнить ситуацию на сегодняшний день и тот период, то данный показатель вырос на 30%. Причем в России умирает вчетверо больше трудоспособных граждан, чем в развитых странах, и вдвое больше, чем в развивающихся [4].

По данным академика А.Г. Аганбегяна, население России от болезней умирает на 12 лет раньше, чем в Западной Европе, а мужчины от болезней умирают на 16 лет раньше.

В настоящее время физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением претерпевает ряд структурных и организационных преобразований. Существует несколько объективных предпосылок, в силу которых ученые и практики ведут поиск новых направлений, новых комбинированных форм и методов организации и проведения физкультурной работы с различными контингентами населения [4]. Среди таких предпосылок наиболее существенными, на наш взгляд, являются:

- изменение социально-экономической ситуации в стране;
- сокращение средней продолжительности жизни человека;
- отсутствие обратной связи между проводимыми физкультурными мероприятиями и их результатами.

В формировании у молодежи потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями далеко не последнее место занимает позиция ближайшего окружения: в занятиях с родителями легче и полноценнее вырабатывается такая установка. Это уже понимают многие. Недаром в числе

основных причин возобновления физкультурной активности практически каждый 4-й отметил либо пример близких, либо желание привлечь их к занятиям физическими упражнениями. Таким образом, поощрение систематически занимающихся физическими упражнениями и потому не болеющих дает не только сиюминутный «эффект» сегодняшней двигательной активности студентов.

При явном за последние годы увеличении количества занимающихся и улучшении условий для занятий физической культурой неудовлетворенный спрос на физкультурно-спортивные услуги, уже в течение 10 лет продолжает расти еще более быстрыми темпами. И сегодня подавляющее большинство опрошенных отмечают, что спрос на спортивно-оздоровительной занятия выше предложений по его удовлетворению [1].

Следует особо подчеркнуть, что намечаемая сегодня к внедрению единая система физического воспитания населения в том числе и модернизированный комплекс ГТО весьма ограничен, ее сторонники практически забывают о самой главной социальной роли, которую играет каждый человек: он должен быть готов не просто к работе, к условиям производства, но и к воспроизводству человека. Воспроизводству человека и просто в биологическом плане, т. е. производству существа, способного стать полноценным человеком, не имеющего отклонений в морфофункциональных показателях от так называемого нормального развития, и к воспроизводству собственно человека, т. е. одухотворенной, нравственной, свободно действующей телесности. А потому все же точнее и целесообразнее ставить не проблему оздоровления образа жизни, а проблему формирования человека и человеческого образа жизни. Должен стоять знак равенства между образом жизни вообще и здоровым образом жизни [2].

Рассматривая эту проблему, мы провели педагогическое исследование со студентами третьего курса Оренбургского государственного университета, группы 15Эк(ба)БУА-1, с 28.11.16 – 04.12.16 учебного года, при активном участии и помощи студентки Ивановой К.А.. В нем приняли участие 38 человек в возрасте 20 лет.

На основе проведенного опроса можно сделать вывод, что среди опрошенных студентов большинство оказалось женского пола -56%, 44%-мужского. Также, спортом занимаются далеко не все, что составило 59%, и свидетельствует о неактивном образе жизни. 41% студентов занимаются спортом.

На вопрос знают ли студенты что такое ГТО мужчины ответили, что знают 26,3%, а среди женщин оказалось меньшее количество, и составило 15,7%. Среди опрошенных респондентов было выявлено, что 21% студентов вообще не знают что такое ГТО. Зависимость между ответами женщин и мужчин можно отразить на следующем рисунке 1.

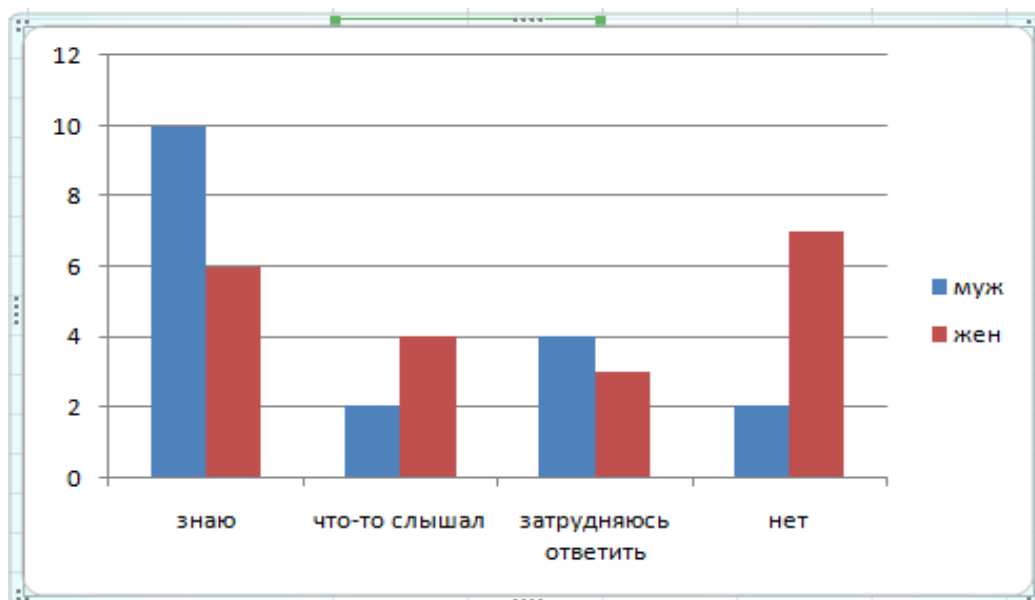


Рисунок 1- Ответы студентов о том, знают ли что такое ГТО

Также было выявлено среди опрошенных, что около 34% в общем сдавали нормы ГТО, остальное количество в 46,2 % не сдавали, но хотели попытаться сдать.

Помимо этого была выявлена тенденция, что студенты относятся вполне положительно к возрождению программы ГТО, и считают, что это улучшает человека, позволяет ему дисциплинировать свою жизнь, а также стимулирует к ведению здорового образа жизни.

На поставленный вопрос о том, почему студенты относятся вполне положительно к ГТО, большинство считают, что ГТО развивает людей и приобщает их к спорту, а также вторым распространенным ответом оказалось, что ГТО укрепляет здоровье людей, и стимулирует к ведению здорового образа жизни. Таким образом, целесообразно представить данные показатели можно представить в виде диаграммы, рисунок 2.

Помимо этого, студентам был задан вопрос о том, сколько своего времени они тратят на занятие спортом. К сожалению, значительная доля студентов не занимаются спортом, и та же доля опрошенных респондентов на вопрос о том, делают ли они зарядку по утрам, ответили отрицательно. Ответы 38 студентов можно отразить на рисунке 3.

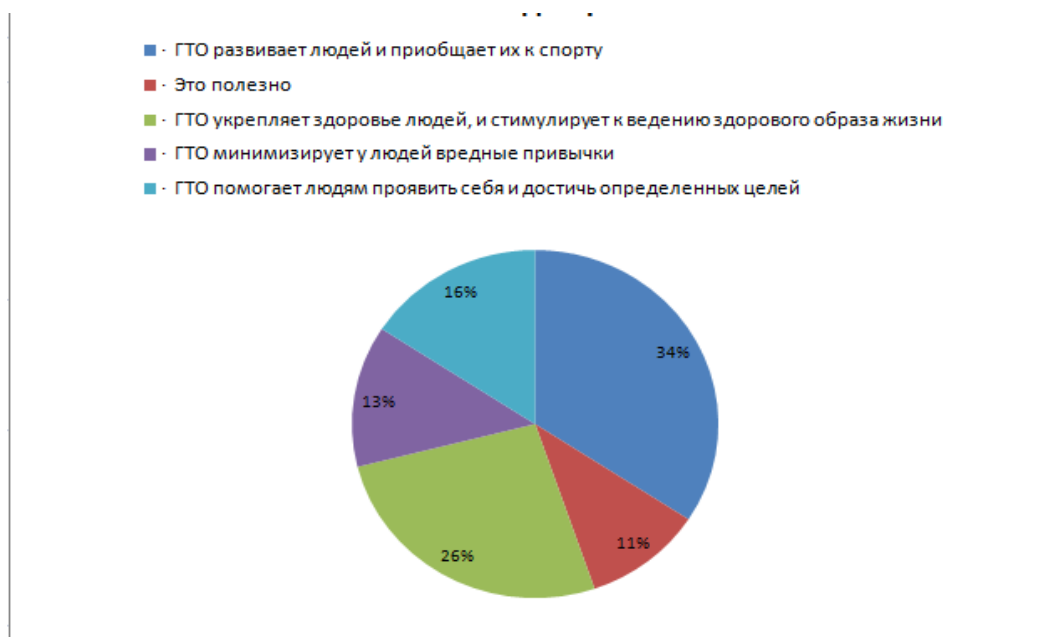


Рисунок 2- Отношение студентов к ГТО

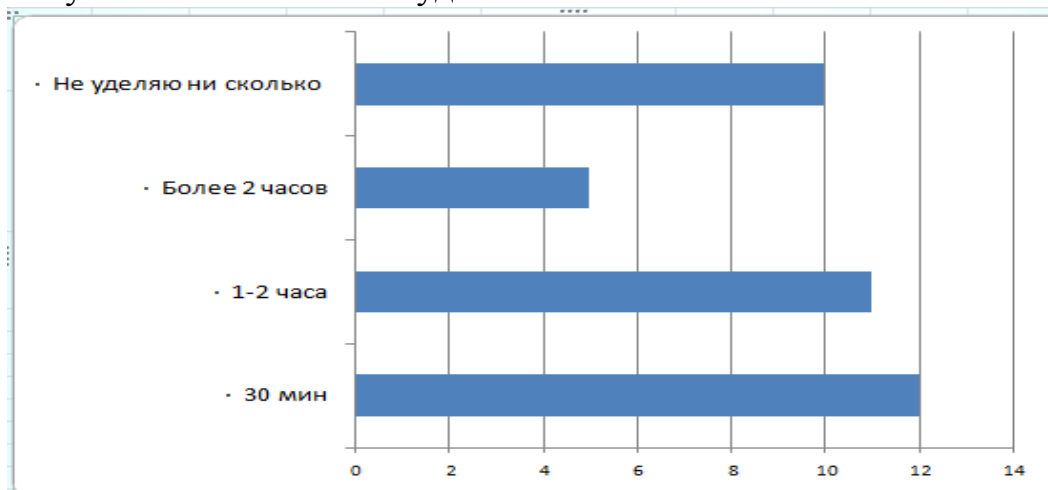


Рисунок 3 – Продолжительность занятия спортом

Большинство студентов участвуют в общественной жизни Оренбургского Государственного Университета, а именно участвуют в различных видах соревнований, как зимних, так и летних. Наиболее распространенным зимним видом спорта студенты посчитали лыжные гонки. Среди опрошенных респондентов 47% имеют определенные достижения в области спорта. Остальная часть ведут пассивный образ жизни, но судя по ответам на заданным вопросы большая часть данных студентов желают исправить данную ситуацию, и не против заняться каким либо видом спорта, а также попытаться сдать нормы ГТО для своего возраста.

Участники опроса считают, что занятия физической культурой укрепляют здоровье (68,6 %), улучшают самочувствие (47,1 %), способствуют повышению работоспособности (41,4 %). Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, работоспособность и самочувствие особенно ощущают те, кто постоянно занимается физической культурой.

Отмечено, что под воздействием занятий физической культурой у 42,8 %

занимающихся улучшилось самочувствие, 74,3 % отметили улучшение состояния здоровья, а 67,1 % опрошенных зафиксировали повышение работоспособности. Выяснено, что занятия физической культурой значительно активизируют адаптацию молодежи к профессиональной деятельности. Социальная адаптация молодежи к общественно-политической, профессионально-трудовой сферам деятельности общества, в решающей степени обеспечивает освоение и выполнение главных социальных функций.

В результате проведенного исследования выявлена определенная связь между занятиями физической культурой и активным участием в общественной жизни. Из числа опрошенных респондентов выполняют общественную работу и поручения, связанные с работой общественных организаций 20 %. У лиц, не занимающихся физической культурой, аналогичные показатели общественной активности заметно ниже.

Обобщая материалы исследований о влиянии занятий физической культуры на формирование личности, социализацию молодежи, развитие способностей к социальной адаптации, мы выявили, что занятия физической культурой по праву занимают важное место в ряду средств и факторов, содействующих социализации и социальной адаптации молодежи, лучшей социальной подготовленности к производственной и общественной деятельности.

#### *Список литературы*

1. Гилазиева, С.Р. Показатели сформированности профессионально-физкультурной компетентности взрослого населения / С.Р.Гилазиева // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2012. – выпуск 2(138), февраль – С.-38-43.

2. Гилазиева, С.Р. Теоретико-методологические основы формирования профессионально-спортивной компетентности / С.Р.Гилазиева // Матер.Всерос науч.-практ. Конф. Оренбург, ОГУ, 2010. С. 2772-2777.

3. Гилазиева, С.Р. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни/ С.Р.Гилазиева // Матер.Всерос науч.-практ. Конф. Оренбург, ОГУ, 2012 .С.2850-2858.

4. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов / В.И. Ильинич – М., Высшая школа, 1978. – 144с.