

УДК 378.026

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А. В. Лотоненко, И. Б. Щербакова

*Воронежский государственный педагогический университет*

А. А. Лотоненко

*Липецкий государственный педагогический университет*

Поступила в редакцию 24 марта 2011 г.

**Аннотация:** *здоровье студенческой молодежи вузов России является важнейшим показателем социального и культурного прогресса современного общества, при этом национальная система физического, духовного и нравственного оздоровления студентов в XXI в. является приоритетной. Одним из действующих факторов повышения роли физической культуры в здоровом образе жизни студентов вузов является повышение уровня образованности в этой сфере деятельности.*

**Ключевые слова:** *культура физическая, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, здоровьесформирующие технологии.*

**Abstract:** *the health of students of Russian universities is an important indicator of social and cultural progress of modern society, in the 21st century the national system of physical, mental and moral health of students is a priority. One of the factors increasing the role of physical culture in university students' healthy lifestyles is education in that area.*

**Key words:** *physical culture, health, students, health-forming technology.*

Культура здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи вузов России как важнейшая составляющая общей культуры личности – по существу одна из приоритетных форм освоения человеком внешней и внутренней природы, способ организации повседневной жизнедеятельности в самом широком смысле этого слова [1].

Повседневная реализация ЗОЖ – важная часть гуманитарной культуры студентов, разнообразие их духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций. Поэтому одно из центральных направлений в формировании у студенческой молодежи ЗОЖ – это воспитание осознанного, активного отношения к своему здоровью. Принципиально важными задачами формирования у студенческой молодежи ЗОЖ является повышение уровня научного знания о естественных законах развития физического потенциала студенческой молодежи и на этой основе стратегии социально-стимулирования управления и коррекции его индивидуального физкультурного воспитания. В итоге задача сводится к тому, чтобы познать естественные, природные законы индивидуальной

эволюции физических способностей каждого молодого человека, а затем в строгом соответствии с ними выработать и реализовать пути социального, в том числе педагогического и организационного, стимулирования гармонического роста этих способностей [1; 2].

Методологической основой познания сущности физической подготовки студенческой молодежи в системе воспитания и самовоспитания здорового образа жизни (ЗОЖ) может явиться эволюционный подход к исследованию феномена физической культуры молодого человека [1; 2; 3 и др.].

Одной из главных гносеологических задач формирования ЗОЖ современной молодежи является повышение уровня научного знания о естественных законах развития физического потенциала студенческой молодежи и на этой основе стратегии социального стимулирования, управления и коррекции его индивидуального и коллективного физкультурного воспитания. В конечном счете задача сводится к тому, чтобы познать естественные, природные законы индивидуальной эволюции физических способностей каждого молодого человека, а затем в строгом соответствии с ними выработать и реализовать пути социального, в том числе педагогического и организаци-

онного, стимулирования гармоничного роста этих способностей.

Разрабатывая программы ЗОЖ студенческой молодежи, необходимо определять и соизмерять перспективные и ближайшие реальные цели в охране и укреплении здоровья, быть альтернативными, функционировать по принципу обратной связи. Программы коррекции стиля жизни разрабатываются с учетом фактора постепенности. При этом реализация намеченных целей, их осуществление в физкультурной деятельности будут рассматриваться молодым человеком как личностный успех, вызывать чувство удовлетворения, повышать уверенность в своих возможностях и тем самым формировать стремление не останавливаться на достигнутых результатах.

ЗОЖ студенческой молодежи, являясь координирующим элементом ее культуры, содействует формированию здоровья, повышению общей работоспособности и творческой активности молодежи. Его отличительной чертой является гармоничное проявление физических и духовных возможностей личности студента, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах полезной деятельности.

Существенным компонентом ЗОЖ студенческой молодежи является организация физкультурной активности в течение учебного года. Так, М. Я. Виленский указывает, что в учебном году у студентов наблюдается соотношение динамического и статического компонентов деятельности в учебное время как 1:3, а во внеучебное – как 1:8, что указывает на ограничение двигательной активности (гиподинамию). Вместе с тем для решения задач укрепления здоровья и физического совершенствования студенческой молодежи необходимы затраты по 10–12 часов в недельном двигательном режиме (гигиеническая норма) [3].

Наиболее существенным результатом полноценного использования физической культуры, реальным в условиях органического внедрения ее видов в образ жизни студенческой молодежи, является достижение ею комплексных показателей физического совершенства. Это та мера общей физической подготовленности и гармонического развития, которая соответствует требованиям учебной, профессиональной, социальной и других сфер жизнедеятельности, указывает на высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности студента и его творческого долголетия [4].

Содержание ЗОЖ студенческой молодежи отражает результат формирования индивидуально-

го или группового стиля жизнедеятельности, организации досуга, закрепленных в виде образцов поведения до уровня традиционного, в чем проявляется результат их социокультурной, творческой деятельности, активными субъектами которой они являются.

В результате многолетних исследований онтогенеза физического потенциала студенческой молодежи было установлено, что основными элементами образа жизни молодого человека выступают культура учебной деятельности с элементами его научной организации; режим питания, сна, пребывания на свежем воздухе; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность студента; преодоление вредных привычек (курение, токсикомания, алкоголь); культура межличностного общения и поведения в коллективе; культура самоорганизации и самоуправления. Указанные элементы здорового образа и стиля жизни проецируются на личность молодого человека, его потребности, цели, мотивы, запросы, жизненные ориентации.

Заслуживают внимания выделяемые М. Я. Виленским структурные компоненты ЗОЖ: целевой; содержательно-операциональный, мотивационно-ценностный; программно-ориентировочный; эмоционально-волевой; деятельностный; оценочный. Выделенные компоненты ЗОЖ студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, образуя его целостную структуру [5].

В лаборатории социологических исследований Воронежского государственного университета и в рамках комплексной программы «Социальная защищенность студентов» был проведен опрос студенческой молодежи по вопросам ЗОЖ.

Опрос проводился на I–IV курсах 13 факультетов. Всего опрошено 539 человек, в том числе на I курсе – 123 человека, на II курсе – 135, на III курсе – 120 и на IV курсе – 161 человек. Всего 180 юношей и 359 девушек.

Изучая факторы, влияющие на состояние здоровья юношей и девушек, целесообразно выделить физкультурную активность студентов в течение недели: 1–2 часа в неделю – такова нагрузка 17 % респондентов; 2–4 часа – 22 %; 4–6 часов – 17 %; 6 часов и более спортивной деятельности (в основном – рекреационному спорту) отводят 18 % студентов. 43 % студентов используют самостоятельные занятия физической культурой, 13 % занимаются в организованных секциях, 11 % – в группах здоровья [6].

Каждый день совершают прогулки на свежем воздухе немногим более половины опрошенных

(56 %). 2–3 раза в неделю выходят на прогулку 22 % респондентов, 11 % – лишь по выходным дням. А каждый десятый молодой человек бывает на свежем воздухе крайне редко.

Здоровый сон (он составляет 6–9 часов) отметили 70 % опрошенных, 12 % спят больше 9 часов, 14 % – меньше 6 часов в день.

При существовании различных точек зрения на проблему сохранения, укрепления здоровья опрошенные студенты почти единодушны в одном: каждый молодой человек всегда должен заботиться о поддержании и укреплении своего здоровья. Так считают 89 % юношей и девушек [7].

Однако у каждого третьего респондента благие мысли не подкрепляются делами. 33 % студентов не используют свободное время для занятий физической культурой. Причиной этого являются: нехватка времени (58 %); материальная сторона проблемы (высокая стоимость занятий и спортивных секциях, клубах и т.п.) – 23 % студентов. Однако 22 % студентов указали на лень; 15 % не занимающихся физической культурой – на удаленность спортивных сооружений; 12 % юношей и девушек не считают занятия физической культурой необходимыми, важными для себя. До 7 % молодых людей имеют слабое здоровье.

В формировании потребностей в ЗОЖ молодежи необходимо использовать апробированную в учебном процессе трехэтапную структуру распределения средств и методов физкультурной деятельности. При этом на каждом из этапов должны соблюдаться осознанно-ориентировочный и программно-целевой подходы. Изучение факторов, определяющих потребности, интересы и мотивы как действенный механизм включения личности студента в процесс формирования здорового образа и физкультурного стиля жизни, проводится в каждом конкретном виде физкультурной активности [8]. Это положение способствует активизации отношения молодого человека к здоровому образу и стилю жизни, приобщает его к самодисциплине, самоорганизации, самоконтролю и самосовершенствованию, что значительно повышает чувство потребности в развитии личностной культуры физической как важного и ничем не за-

менимого вида общей культуры современной молодежи. Поэтому в перспективе, очевидно, вместо «здоровый образ жизни» правильнее будет говорить «культурный образ жизни» (цивилизованный, гуманистический), подчеркивая такой последовательностью слов, что здоровье неотъемлемо от культурного образа жизни молодежи и является не самоцелью, а важным компонентом развития и совершенствования как общества, так и отдельной личности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л. И. Физическая культура и молодежь : учеб. пособие / Л. И. Лубышева, А. В. Лотоненко, А. С. Игнатьев. – М. : ТипФК, 2000. – 182 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека : (методический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–26.
3. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов : сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М. : Советский спорт, 1996. – С. 14–20.
4. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов : учеб. пособие / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. – Воронеж : ВГУ, 1991. – 128 с.
5. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горошков. – М. : МНЗПУ, 1995. – 90 с.
6. Горелов А. А. Физическая культура как отрасль научных знаний (к выходу новой редакции паспорта специальности 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры) / А. А. Горелов, А. В. Лотоненко, В. К. Пельменев, Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 1(31). – С. 4–7.
7. Лотоненко А. В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов / А. В. Лотоненко. – Воронеж : ВГУ, 1986. – 140 с.
8. Щербакова И. Б. Здоровье как педагогическая категория / И. Б. Щербакова // Особенности духовно-нравственного формирования личности в современных условиях : сб. докл. всерос. науч.-практ. конф. 16–18 ноября 2010 г. – Михайловка, 2010. – С. 27–30.

Voronezh State Pedagogical University

Lotonenko A. V., Dr.Hab., Professor, Department of Theory and Methodology of Physical Education, Editor-in-Chief of the Scientific Journal «Physical Culture and Health» (list of VAK- № 825, 2010)

E-mail: lav@vspu.ac.ru

Tel.: 8(473) 264-44-20

Воронежский государственный педагогический университет

Лотоненко А. В., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методологии физической культуры, главный редактор научно-методического журнала «Культура физическая и здоровье» (Перечень ВАК-№ 825, 2010 г.).

E-mail: lav@vspu.ac.ru

Тел.: 8(473) 264-44-20

*Щербакова И. Б., ответственный секретарь научно-методического журнала «Культура физическая и здоровье» (Перечень ВАК-№ 825, 2010 г.).*

*E-mail: kultura.fiz@yandex.ru*

*Тел.: 8(473) 264-44-20*

*Липецкий государственный педагогический университет*

*Лотоненко А. А., соискатель кафедры теории и методики физической культуры*

*Тел. 8(4742) 37-97-50*

*Shcherbakova I. B., Secretary of the Scientific Journal «Physical Culture and Health» (list of VAK - № 825, 2010)*

*E-mail: kultura.fiz@yandex.ru*

*Tel.: 8(473) 264-44-20*

*Lipetsk State Pedagogical University*

*Lotonenko A. A., Post-graduate Student, Department of Theory and Methodology of Physical Education*

*Tel.: 8(4742) 37-97-50*