

Малыгина Валерия Денисовна

студентка

Татарова Светлана Юрьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГОБУ ВО «Финансовый университет

при Правительстве РФ»

г. Москва

ВЛИЯНИЕ КУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в работе предложено и обосновано включение игровых методик в комплексную программу тренировок обучаемых, способствующих оздоровлению студенчества в системе высших учебных заведений профессионального образования. Разработаны условия и принципы духовно-нравственного развития студентов в культурно-образовательной среде вуза. Эффективность методики подтверждена результатами экспериментального обучения.*

***Ключевые слова:** духовно-нравственные основы, здоровьесформирующие методики, укрепление здоровья, тестовые упражнения.*

В настоящее время важнейшей задачей высшего профессионального образования, обусловлено тенденциями социально-культурной модернизации, является интеллектуальное, духовно-нравственное воспитание, культурное, физическое развитие будущих специалистов. Министерство образования и науки, анализируя процесс реформирования системы, среди важнейших императивов указало, что в течение первых десятилетий нового века необходимо повышение воспитательного потенциала образования и восстановление духовно-нравственных норм жизни в обществе.

Особое значение в развитии духовно-нравственных основ и здорового образа жизни студентов приобретает оптимизация их физического состояния, подготовка к жизненной практике, которые рассматриваются как существенный

вклад в развитие культуры общества и как средство воспитания всесторонне развитой личности молодёжи в условиях, когда все большее распространение получают исключительно материальные ценности (не стесненная моральными ограничениями ориентация на материальный достаток) [1, с. 341]. Бездуховность и безнравственность, отсутствие высоких идеалов ведут к жестокости и преступности, алкоголизму, наркомании, игромании и суициду. Физическая культура должна более органично интегрироваться в образ жизни, стать показателем цивилизованности, явится средством повышения адаптационных способностей студентов при условиях увеличения двигательной активности, создания в студенческом коллективе эмоционально положительной атмосферы, расширение сферы участия в общественно-полезной деятельности, выработки активной позиции студента при выполнении общественных поручений, формирования взаимопонимания преподавателя и студента.

Вот почему сегодня большое значение в культурно-образовательной среде вуза приобретает деятельность по обеспечению всестороннего развития студента, утверждению здорового образа жизни, по формированию у них потребности в физическом и нравственном совершенствовании, созданию условий для занятий любыми видами физической культуры, по организации профессионально-прикладной подготовки, профилактике заболеваний вредных привычек и правонарушений, деятельность по объединению студентов в физкультурно-оздоровительные организации, физкультурно-спортивные студенческие общества, ассоциации, клубы.

Актуальность нашего исследования определяется необходимостью решения возникших в теории и практике профессионального образования противоречий, связанных с развитием духовно-нравственных основ и здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза:

– между глобальными задачами возрождения духовно-нравственных ценностей жизни общества, традиций отечественной культуры, утверждения здорового образа жизни в условиях реформирования Российского образования и недостаточно изученным комплексом условий реализации этих задач;

– между потребностями современного общества во всесторонне развитой личности, обладающей высоким духовно-нравственным началом и потребностью в физическом и нравственном совершенствовании и отсутствием теоретически обоснованных условий организации воспитательной, культурно-образовательной работы в вузе.

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что проблемам формирования образа жизни студентов посвящено достаточно большое количество разноаспектных работ, но развитие духовно-нравственных основ и здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза ещё не являлось предметом социального исследования. Во многих работах духовность рассматривается как элемент социально-культурной деятельности без раскрытия её содержания в контексте культурно-образовательной и культурно-оздоровительной сред вуза с целью формирования у студентов потребности в физическом и нравственном совершенствовании, обеспечивающей повышение работоспособности, готовности к высокопроизводительному творческому труду и здоровому образу жизни.

В исследовании рассматриваются рекреативные технологии «...как совокупность организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепления и сохранения социального, физического, психического здоровья студенческой молодежи, на основе применения средств, форм и методов культурно-спортивной деятельности, используемых для сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса по созданию социально-адаптированной образовательной среды» [2, с. 78].

В связи с этим в исследовании возникла необходимость выявления сущности и содержания духовно-нравственных основ и становления здорового образа жизни студентов как базовых элементов в системе обучения и воспитания студенческой молодёжи и определению социально-культурных условий, при которых они становятся внутренним источником активности личности будущего специалиста.

Решение данной проблемы составляет цель исследования: разработка, научное обоснование и экспериментальная проверка условий и принципов духовно-нравственного развития студентов в культурно-образовательной среде вуза, формирующих потребности физического и нравственного совершенствования, повышающих интеллектуальные и творческие возможности студентов, их работоспособность, необходимые для учебной и будущей профессиональной деятельности.

Проблема состояние здоровья современной студенческой молодёжи расширяется с каждым годом. Поднимаются вопросы соответствия физической пригодности выпускника в высших учебных заведениях полученной профессии. В качестве примера приведём высказывание Н.М. Амосова – известнейшего хирурга, имеющего стаж работы около 50 лет. Автор указывал, что заняться физической самоподготовкой его заставила неподготовленность мышц к длительной статической работе у операционного стола. Длилась она по пять и более часов без активной смены положения тела и позы. Совершенствование физических качеств, сердечно-сосудистой системы, перестройка обменных процессов, строгое соблюдение распорядка рабочего дня, питание, соотношения работы и отдыха, умственной и физической работы привели к творческому долголетию и к мысли о специальной физической подготовке врачей.

От года к году растёт число студентов вузов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам – 15–20%, в ряде вузов это число увеличивается до 50% (!).

Наши многолетние наблюдения за динамикой физической подготовленности студенческой молодёжи показывают, что результаты тестовых упражнений скоростной, скоростно-силовой, силовой ориентации, динамической и статической выносливости снижаются от года к году. Особенно это касается лиц женского пола. Следует отметить, что самооценка состояния здоровья более чем в 67% не совпадает с результатом медицинских обследований. Четко прослеживается это несоответствие у студентов, поступающих в вуз из небольших городов.

У жителей больших городов с населением 500 тыс. прослеживается низкая физическая подготовленность в скоростных тестах. Большинство девушек не умеют выполнять прыжковые упражнения. Прослеживается отсутствие навыка к выполнению многоскоков, кувырков, упражнений билатеральной координации движений. Эти лица 1987–89 гг. рождения, школьные годы этих девочек совпадали с периодом резкого снижения медицинского обследования детей, нарушением диспансеризации, снижением культурно-просветительской работы среди школьников. У молодого поколения не сформировано физкультурно-оздоровительная и соревновательная потребность. Не сформирована потребность в здоровьесформирующих методиках укрепления здоровья.

Новое культурологическое направление приводит к избирательной организации физического воспитания студентов и способствует созданию педагогической системы формирования физической культуры человека, ликвидации противоречий и расхождений в интеллектуальном и физическом воспитании. Прекрасная идея гармонизации духовного и физического, воспитания – *in corpore sanat mens sanat* – должна идти через оздоровление поколения. Оторвать функцию от морфологии (тела человека) невозможно. Так можно скатится до проповедования морфологии (организма) без функции.

Проводимая нами работа направлена не только на совершенствования процесса физического воспитания студенток высшего учебного заведения, но и на коррекцию состояния здоровья с отклонениями в состоянии здоровья и её нормализацию.

Объектом исследования являлся процесс формирования физических качеств и коррекция отклонений в опорно-двигательном аппарате студенток методами спортивных игр.

В качестве методов оздоровления было избрано сочетание методов различной функциональной и биодинамической направленности (баскетбол, волейбол, гандбол).

Разнохарактерность выполнения игровых движений, их направленность и вовлечение разных мышечных групп в выполнение движений позволили корректировать осанку в качестве одного из показателей гармонизации организма и оздоровления.

Педагогические исследования продолжились три года. В педагогическом эксперименте участвовало от 36 до 42 студенток в возрасте от 18 до 22 лет. Было создано 2 группы достоверно не различающихся по возрастным и соматическим особенностям, а также отклонениям в состоянии здоровья. Дополнительно к предусмотренным программой занятиям проводились по два внеакадемических занятия в неделю продолжительностью 120 мин.

Занятия в обеих группах проводились по единому плану одними и теми же преподавателями. Разница заключалась в том, что в группе «А» в качестве корректирующих упражнений использовались только подводящие и игровые упражнения, специфичные для баскетбола; в группе «В» чередовались игры в баскетбол, волейбол и гандбол. Полученные в ходе эксперимента результаты сравнивались как между экспериментальными группами, так и с результатами контрольной группы «С» – студентов, занимающихся по государственной программе.

Сравнение полученных значений в тестовых упражнениях показало, что наивысшие результаты в приростах тестов (улучшение) проявились в выносливости. В остальных тестах «выигрывали» лица, занимающиеся по комплексной программе тренировок.

Список литературы

1. Татарова С.Ю. Формирование здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2008. – №5 (61). – 341 с.

2. Татарова С.Ю. Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – №1 (129). – 78 с.