

**Лукина Людмила Борисовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»

г. Ставрополь, Ставропольский край

DOI 10.21661/r-541254

## **ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ МОЛОДЁЖИ В САМООБРАЗОВАНИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** результат эффективной реализации навыков самоконтроля, достижение умений осуществлять мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе вносить коррективы в их использование – тот минимум, с которым ознакомились студенты. Навык оперативного и текущего самоконтроля позволил сформировать у них возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и самосовершенствования в области физической культуры.*

***Ключевые слова:** здоровье, самообразование, самосовершенствование, самоконтроль, физкультурно-спортивная деятельность.*

Наблюдаемое ухудшение здоровья студенческой молодежи последние десятилетия, обусловлено, наряду с другими неблагоприятными факторами, недостаточной двигательной активностью, а также неправильным образом жизни.

Решение проблемы заключается в формировании профилактического мышления, изменения стиля жизни в отношении здоровья, характеризующегося отношением к здоровью как жизненно важной ценности, от которой зависит достижение желаемых благ. Немаловажная роль в этом принадлежит физической культуре студенческой молодежи [1; 5; 9; 10].

Личный уровень освоения ценностей физической культуры (понимаемый нами как определённые уровни физкультурной образованности человека), согласно ряду исследователей [2; 5; 9; 10], определяется сформированностью по-

требностно-мотивационной сферы, ориентированной на занятия физической культурой и спортом, знаниями и умениями человека в этой области, физическим совершенством и реальной физкультурно-спортивной деятельностью.

В целом о невысоком уровне личной физической культуры у большинства студентов свидетельствуют данные исследований [5; 11]

Одной из немаловажных причин сложившейся кризисной ситуации, характеризующейся снижением интереса у большинства студентов к физкультурно-спортивной деятельности и падением ее престижа, является, по мнению большинства исследователей [4; 6], механистический подход к образованию в области физической культуры, исключающий возможность обращения к личности студента и развитию индивидуальности.

Следует отметить, что при всей их неоспоримой ценности они в силу ряда причин (слабая материально-техническая база, неудовлетворительное учебно-методическое обеспечение, отсутствие высококвалифицированных кадров, негативное отношение студентов к предмету и т. д.) не в полной мере решают проблемы образования в области физической культуры студенческой молодежи.

Коренное реформирование системы образования в России на рубеже XXI века и как следствие преобразования, проводимые в системе высшей школы, глубоко затронули актуальные вопросы образования студенческой молодёжи.

Успешное реформирование высшего образования связано с коренным переходом к развитию самостоятельности и творческих способностей будущих специалистов. Реорганизация вузовских программ и предмета «Физическая культура» в структуре гуманизации высшего образования определили, что важнейшим критерием повышения эффективности физкультурного образования должно стать постепенное перерастание его в процесс самообразования и самосовершенствования.

Однако при всей своей ценности не в полной мере раскрывают вопросы организации планирования и контроля самостоятельной работы студентов, создающей условия для активного включения молодых людей в процесс самообразования в области физической культуры.

Кроме того, в преодолении существующего противоречия между необходимостью в самостоятельном углублении знаний, приобретением индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности и уровнем сформированности требуемых для этого навыков, по нашему мнению, существенное значение имеет практическое обучение студентов приемам самостоятельной познавательно-практической деятельности.

Научные исследования, проведённые за последнее время в нашей стране и за рубежом, свидетельствуют о наличии определённой связи таких показателей, как физическое развитие, работоспособность, физическая подготовленность с состоянием здоровья [7; 8; 10].

Согласно данным Г.Л. Апанасенко [3], диагностику уровня здоровья индивидуума следует проводить с учётом способностей организма, мобилизовать свои энергетические ресурсы. Чем выше, энергетический потенциал организма, тем выше уровень здоровья.

Анализ результатов проведённого врачебно-педагогического обследования свидетельствует о том, что в конце эксперимента у студентов контрольной и экспериментальной групп наблюдалась определённая динамика в уровне функционального состояния и физического развития. Однако изменения изучаемых показателей оказались различными.

Рассматривая динамику величин индексов, определяющих уровень функционального состояния юношей контрольной группы, достоверный прирост выявили в показателе индекса Робинсона – 9%, незначительно улучшились результаты силового индекса – 3,2% и весоростового индекса – 3%. Результаты измерения жизненного индекса снизились на 6,5%.

В целом уровень функционального состояния юношей контрольной группы снизился на 13,4%, оставшись в пределах ниже среднего уровня.

Рассмотрение конечных результатов изучения уровня функционального состояния и физического развития юношей экспериментальной группы показало, что на 7,8% улучшились показатели жизненного индекса, на 4,7% – индекса Робинсона, на 1,6% – весоростового индекса и на 0,7% – силового индекса

В целом уровень функционального состояния юношей экспериментальной группы достоверно улучшился, на 20,4% переместившись с уровня «ниже среднего» в начале эксперимента на средний уровень при его завершении.

Важнейшим результатом эффективной реализации навыков самоконтроля, мы считаем, достижение умений осуществлять мониторинг собственного здоровья, оценивать состояние своего организма, его динамику под влиянием физических упражнений и на этой основе вносить коррективы в их использование. Навыки оперативного и текущего самоконтроля позволили сформировать у студентов возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и самосовершенствования в области физической культуры.

### *Список литературы*

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 229 с.
2. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Кн. 2. – Казань: Изд-во Казанского госуниверситета, 1998. – 243 с.
3. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – №6. – С. 55–58.
4. Бабушкин Г.Д. Проявление потребности в самосовершенствовании у студентов физкультурного вуза // Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1998. – №1. – С. 32–39.
5. Бальсевич В.К. Перспективы освоения ценностного потенциала физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Принципы индивидуализации физического воспитания учащейся молодёжи: межвуз. сборник научных трудов. – Тула: Изд-во Тульского госпединститута. – 1994. – С. 3–10.
6. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов [и др.]. – Киев: Выща школа, 1988. – 208 с.
7. Вавилов Ю.Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю.Н. Вавилов, Е.А. Ярыш, Е.И. Какорина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №9. – С. 58–64.

8. Варенников Ю.Т. Методы и средства управления физической подготовкой студентов вузов: автореф. канд. дис. – М., 1995. – 24 с.
9. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: учеб. пособ. / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. – М.: Высшая школа, 1989. – С. 35–36.
10. Виленский М.Я. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования / М.Я. Виленский, Г.К. Карповский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №1. – С. 39–42.
11. Петровский В.А. Личность: феномен субъектности. – Ростов, 1993.