

ПЕДАГОГИКА

Волкова Галина Львовна

канд. экон. наук, доцент, заведующий кафедрой

Волков Владимир Андреевич

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВПО Московский государственный технологический

университет «Станкин»

г. Москва

ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

***Аннотация:** в статье представлен процесс физического воспитания как основы здорового образа жизни. Определены факторы риска, влияющие на сохранение и укрепление здоровья. Сформулированы задачи внеаудиторных самостоятельных занятий студентов, оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, компетентностный подход, двигательная активность, физическое воспитание.*

В настоящее время тенденция модернизации высшего образования направлена на реализацию компетентностного подхода в процессе подготовки будущих специалистов. Современная стратегия модернизации высшего образования отвечает на потребности инновационной экономики в подготовке конкурентоспособных специалистов, обладающих необходимыми компетенциями.

Реализация компетентностного подхода в процессе обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» позволяет сформировать систему универсальных знаний, навыков и умений [5, п.5.1], а также «способность самостоятельно применять средства самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Значимо важной

является формирование компетенции, определяющей «способность к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни» и личной ответственности обучающихся за свое здоровье. Состояние здоровья студентов служит индикатором роста потенциала человеческого капитала России [1, 2 с.31], поэтому в приказе Минобрнауки РФ, Минздрава РФ, Госкомспорта РФ и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. N 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» поставлена задача организации и проведения исследования, направленного «на разработку концепции формирования физической культуры и здорового образа жизни обучающихся в процессе обучения в образовательных учреждениях».

Основополагающим компонентом формирования здорового образа жизни студенческой молодежи является физическая культура. Рассматривая здоровье человека как комплекс взаимосвязанных факторов, определяющих нашу жизнь, выделим основные факторы: образ жизни; генетика и биология человека; внешняя среда, природно-климатические условия; здравоохранение. По результатам исследований наибольший [4, с. 61] вклад 49-53% в сохранение и укрепление здоровья человека вносит его образ жизни. Огромное влияние на здоровье оказывают факторы риска, которые возникают вследствие образа жизни, которую ведет человек. К факторам риска можно отнести: употребление алкоголя и наркотиков, курение, гиподинамия, неправильное питание, стресс, вредные условия труда, неустроенный быт, злоупотребление лекарствами, низкий образовательный и культурный уровень, беспорядочная половая жизнь и т.д.

Осознание студенческой молодежью вреда для здоровья от возможных последствий перечисленных выше факторов способствует развитию и совершенствованию новых ценностей, способствующих здоровому образу жизни. Процесс физического воспитания в высшей школе направлен на развитие у студентов не только физических, но и волевых качеств, сознательности, информированности, что в ряде случаев приводит к осознанному отказу от вредных привычек и благотворно влияет на формирование потребности в здоровом образе

жизни. Однако в связи с ростом числа студентов, имеющих проблемы со здоровьем, а также с устойчивой негативной тенденцией снижения уровня физической подготовленности молодежи, на занятиях по физической подготовке необходимо сформировать умения и навыки следить за своим здоровьем и оценивать его состояние. Воспитание бережного отношения к своему здоровью должно осуществляться как в условиях учебного процесса, так и во время внеаудиторной деятельности. Процесс физического воспитания в высшей школе должен способствовать формированию здорового образа жизни студентов. Важно не только получение знаний о здоровье и здоровом образе жизни, но и формирование навыков применять полученные знания на практике. Основа любой компетентности – это знания. Но одних знаний недостаточно, необходимо развитие умений и навыков в использовании полученных знаний. Восполняя дефицит двигательной активности, самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями способствуют развитию умений и навыков по формированию здорового образа жизни.

Самостоятельные занятия являются необходимой составной частью воспитательно-образовательного процесса в высшей школе. Для повышения эффективности процесса физического воспитания, основной задачей которого является формирование осознанной потребности студентов в сохранении и укреплении своего здоровья, оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в высшей школе должны способствовать формированию здорового образа жизни во внеаудиторной деятельности студентов. Вовлечение студентов в процесс внеаудиторной физкультурно-спортивной деятельности позволяет на практике использовать знания и навыки, полученные в процессе физического воспитания.

В процессе проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий, внеаудиторных самостоятельных занятий студентов должны решаться следующие задачи:

- формирование знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- выработка умений и навыков самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности, направленной на развитие физической подготовленности;
- формирование умений и навыков поддерживать свое здоровье физическими упражнениями и оценивать его состояние.

Использование научно-методических рекомендаций по формированию здорового образа жизни студентов [3, с. 121-151] позволяет определять оптимальный режим двигательной активности, подбор системы рационального питания, рационального режима труда и отдыха. На сегодняшний день актуальным является умение эффективно использовать достижения современной науки о человеке, использование навыков раскрытия резервов психофизиологических и физических возможностей для сохранения и укрепления здоровья.

Для студенческой молодежи легче усвоить те формы поведения, которые формируются как потребность соответствовать определенному образцу, принятому большинством. Поэтому так важна и необходима мода на здоровый образ жизни. Понимание ценности здорового образа жизни, осознание роли физической культуры и спорта в процессе становления личности, мода на здоровый образ жизни, возрастающая ценность здоровья будущих специалистов на рынке труда, формируют осознанную потребность в сохранении и укреплении своего здоровья студентами.

Список литературы

1. Волков В.А. Физическое воспитание как основа формирования человеческого капитала. // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта: сборник статей Всероссийской учебно-метод. и научно-практ. конф. (Москва, 19-20 июня 2014): вып. 7; Мин-во образования и науки РФ, Моск.гос. строит. ун-т. – М.: МГСУ, 2014. – с.31-32.

2. Волкова Г.Л. Развитие физической подготовленности студентов первого курса технического университета. [Текст] / Г.Л. Волкова, Н.А. Буханова, В.Н. Антипов // Воспитание и обучение: теория, методика и практика: материалы II

междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 05 нояб. 2014 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2014. – ISBN 978-5-906626-45-5.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.

4. Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата. / Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 493 с.

5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 151900 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (квалификация (степень) «бакалавр»). Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 декабря 2009 г. № 827.