

Деркач Андрій Валерійович (Одеса) – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Одеського національного морського університету.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ОДНО ИЗ ВАЖНЫХ ОСНОВАНИЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Сегодня современная цивилизация столкнулась с множеством проблем, требующих настоящего разрешения всего мирового сообщества: это разрушение природной среды, изменение климата, локальные войны и глобальный терроризм, нехватка питьевой воды и продуктов питания для всё увеличивающегося населения некоторых регионов Земли, миграция миллионов людей, новые опасные болезни, для лечения которых нет пока ни лекарств, ни медицинских средств и технологий, снижение качества жизни и, как следствие, ухудшение физического и духовного здоровья людей.

Среди множества этих глобальных проблем на первое место выступает проблема отдельного человека, его жизнь в усложняющемся мире, способность адаптироваться в природной среде и в обществе, сформировать свой творческий потенциал, сохранить физическую, духовную и нравственную культуру. В современном обществе в 50 раз снизилась доля физического труда, увеличилась автоматизация в производстве и повседневной жизни, возникла проблема низкой двигательной активности людей, гиподинамия не только среди взрослого населения, но и среди молодежи и детей.

Научные открытия в биологии и медицине дали возможность победить эпидемии и множество болезней, но экономический, политический, экологический и духовный кризисы выдвинули на первое место проблему сохранения жизни и здоровья людей, которое повсеместно ухудшается.

Представляется, что среди основных причин этого ухудшения можно выделить следующие:

а) физические:

экологические нарушения в системе «воздух-вода»

«генномодифицированные продукты питания»

избыточное или недостаточное и несбалансированное питание и так называемый «скрытый голод» у детей и молодых людей, которые приводят к потере иммунитета, различным болезням и, как выяснили сейчас исследователи, нарушению интеллектуального развития детей.

б) психологические:

постоянные стрессы приводят к росту психических расстройств и заболеваний, состоянию депрессии и немотивированному агрессивному поведению, а также алкоголизму и наркомании у молодых людей и даже у детей.

постоянные сцены насилия на TV обуславливают деформацию нравственности людей, стиранию граней между добром и злом, состоянию вседозволенности.

увлечение компьютерами привело молодежь к снижению двигательной активности и росту популярности малоподвижного образа жизни, особенно у детей. популяризация экстремальных видов спорта не приводит к формированию физической культуры у молодежи, а пропаганда суицидов и вовсе разрушает психическое здоровье подростков и молодых людей.

Сложнейшая проблема сохранения здоровья и нравственности людей, особенно молодежи, является особо актуальной в Украине, в которой в условиях экономического кризиса, отсутствия полноценной медицинской и профилактической помощи населению главными действенными средствами её решения остаются спорт, двигательная активность и формирование физической культуры.

Учитывая необходимость поддержания здоровья и формирования привычки здорового образа жизни у населения и, особенно, у молодого поколения, в нашей стране возникла необходимость введения Национальной стратегии здоровья, в которой обобщен прогрессивный опыт и практика создания таких программ во Франции, Японии, Канаде и других стран, которые включают в себя различные формы двигательной активности населения, методики рационального питания, борьбы с вредными привычками и улучшение экологических условий среды. Она получила название «Двигательная активность – здоровый образ жизни – здоровая нация» и была принята в феврале 2016 года.

Главной целью Национальной стратегии является забота о здоровье граждан как о высшей социальной ценности, воспитание патриотизма, готовности защищать Родину, формирование моральных качеств, трудолюбие, создание в обществе условий для здорового образа жизни, для занятий спортом и физической культурой, увеличением двигательной активности молодого поколения.

Однако, несмотря на очень полезные и перспективные идеи и цели Программы, практика организации физической культуры и спорта в стране не улучшается: развивается только профессиональный спорт, почти не строятся современные спортивные комплексы, сокращается финансирование.

Организация преподавания физического воспитания и спорта во всех учебных заведениях, особенно в вузах, ухудшилась: резко сократилось количество учебных часов, физическое воспитание как учебная дисциплина сохранилось, в основном, только на 1-х курсах, в некоторых университетах даже ликвидировали кафедры физвоспитания.

Наблюдается и противоречие между теорией и практикой преподавания физвоспитания: новейшие методики, разработки ученых, использование мультимедийных способов обучения не становятся достоянием учебных программ и планов занятий.

Представляется, что сегодня главной целью физического воспитания следует считать не просто усвоение студентом правил и приёмов спортивной борьбы, бега или волейбола, не только совершенствование физической культуры личности, но и формирование у него новых ценностных ориентаций относительно жизни, культуры и здоровья. Воспитание привычек здорового образа жизни, поможет ему в дальнейшем постоянно поддерживать потребность в двигательной активности, совершенствовании своих физических и духовных качеств. Исходя из сказанного, можно предположить, что необходимы новые подходы к формированию физической культуры личности, ценностному отношению к своему здоровью в условиях учебных занятий в вузе, особенно на 1-х курсах при небольшом количестве аудиторных часов. Смысл такого подхода заключается в соединении в программах теоретической и практической составляющих, применяемых во время занятий и тренировок. Студента нужно научить не только выполнять комплексы упражнений и заданий, но и дать знания о способах дыхания, самоконтроля, об особенностях воздействия на организм физических нагрузок в различных видах спорта.

Таким образом, у студента должны быть сформированы навыки и практические умения для дальнейших самостоятельных занятий спортом, а также их применение в случае экстремальных ситуаций.

Для этого в программе должны быть предусмотрены: раздел о первичной доврачебной помощи, материал о физиологии человеческого организма, работе различных групп мышц и способах простейшего самоконтроля.

Вероятно, сегодня в условиях развития информационных технологий, увлечения молодёжи компьютерными программами, пропагандирующими уход в виртуальную реальность, агрессивные виды спорта и навязывающие молодым людям экстремальные формы поведения, вплоть до распространения суицидальных

настроений, создания так называемых «групп смерти» вроде «Синего кита», в программы и практические занятия по физическому воспитанию обязательно должны быть включены основы психологических знаний и простые психологические практики, позволяющие студенту реально оценивать физические возможности своего организма, научиться противостоять стрессам, адекватно реагировать на изменения в окружающей среде, развивать самосознание и выдержку в повседневной жизни и работе.

В трудовой деятельности моряков нужна особая физическая и психологическая подготовка для максимально быстрого реагирования на экстремальные события, связанные с обеспечением безопасности жизни и здоровья людей, поэтому в морском вузе, готовящем специалистов для морского флота, разработана и внедряется в практику специальная профессионально-прикладная программа по физическому воспитанию студентов. Она включает в себя основанную на общефизической особую профессионально-прикладную физическую подготовку, в которой моделируются условия, максимально приближённые к морской практике.

Эта программа включает в себя основы медицинских знаний и навыки оказания первой медицинской помощи. Включение в эту программу элементов психологических практик позволяет формировать у студентов умение преодолевать чувство страха и паники, спокойствие, способность быстро ориентироваться в экстремальных ситуациях и принимать правильные решения.

При реализации этой подготовки средствами физического воспитания и спорта у студентов воспитываются такие моральные качества как коллективизм, ответственность, взаимопомощь, воля и оптимизм.

Таким образом, даже в сложных экономических и социальных условиях, используя новейшие научные и методические разработки и средства мультимедийного обучения можно воспитать в студенческой молодежи культуру здоровья, научить соблюдать правила здорового образа жизни, культуру поведения в обществе, толерантность и гуманизм.

Физическое воспитание и спорт стали сегодня важным фактором формирования новой ценностной сферы общества, перед которым стоят современные цивилизационные вызовы и задачи.

Список использованной литературы

1. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. /В.Г.Волович – М:Мысль.2008-146с.
2. Голов В.А.Формирование физической культуры личности – основа концепции физической подготовки молодежи. /Матеріали II Міжнародної науково-прикладної конференції «Дні науки» - «2006» 17-28 квітня 2006 р. / - Дніпропетровськ: Наука і освіта. 2006.
3. Михайлик О.Г., Поплавская Т.Н. Аксиология жизни. Опыт социально-философского исследования. / Михайлик О.Г., Поплавская Т.Н. – Одесса. – 2014 – 216с.
4. Психология здоровья. /Под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер. 2008. – 207с.
