

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

**Гилазиева С.Р., Шумилина Н.С.
Оренбургский государственный университет,
Оренбургский филиал РЭУ им. В.Л. Плеханова, г. Оренбург**

Важной составной частью государственной социально-экономической политики России является развитие физической культуры и спорта.

Здоровье нации главное в политике государства и использование ценностей физической культуры – это основной инструмент в достижении цели. Оздоровление нации, воспитание молодежи, формирование здорового образа жизни населения и достойное выступление российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях это еще одна цель которая будет выполняема только при условии здорового подрастающего поколения и как следствие выбора лучших молодых спортсменов для наших сборных команд.

За последние годы в России обострилась проблема с состоянием здоровья населения, увеличилось количество людей, употребляющих наркотики, злоупотребляющих алкоголем и пристрастившихся к курению. Исследования ученых показывают, что к основным причинам, негативно влияющим на состояние здоровья населения, следует отнести снижение уровня жизни, ухудшение условий учебы, отдыха и состояния окружающей среды, снижения уровня физической подготовленности и физического развития практически всех социально-демографических групп населения [4].

Осознание необходимости занятий физической культурой в нашей стране еще не стало реальностью, самостоятельно занимаются всего 8-10% населения, многие не осознают и не хотят приобщаться к ценностям физической культуры. В Европе эти показатели значительно выше 40-60 %. Европейцы понимают возможно не столько значение физической культуры в жизни, сколько осознают важность здоровья не столько для жизни в общем, для сколько для профессиональной деятельности. В странах Скандинавии показатели физического состояния стоит на 7 месте, из 11 требований при принятии на работу. В Японии показатели физического состояния на 4 месте, в России такие требования при приеме на работу вообще не учитываются.

Тем самым, мы выявили острую, требующую срочного решения проблему - это низкая физическая подготовленность и физическое развитие населения. Реальный объем двигательной активности не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья как подрастающего поколения, так и населения в целом. Реформы, проводимые по поводу физической подготовке, глубоко затронули актуальные вопросы физического воспитания.

Так, занимаясь физической культурой в студенческие годы, закладывается фундамент будущего благополучия страны и каждого человека в частности. «Режим предоплаты» существует не только в экономике, но и в социальной сфере и ценность которого не всегда может быть измерена в рублях. Нельзя просчитать стоимость и величину социальных условий и

педагогических усилий занятий физической культуры и спортом для воспитания активного, и законопослушного гражданина, соответствующего нравственным нормам современного общества. Социальный фактор, социальный эффект физической культуры тем не менее важен, поскольку будущее страны зависит не только от экономики, но и от того, какие люди будут строить будущее, что они дают и смогут дать друг другу [2].

Но экономический эффект давно просчитан зарубежными учеными, в нашей стране такие исследования широко проводились в СССР. И экономический эффект от занятий физической культурой был многократно подтвержден как на производстве так и в учебном процессе. Занятия физическими упражнениями и спортом эффективно влияют на дальнейшую производственную деятельность будущего специалиста.

Игнорирование этого и получение как говорится «мгновенной прибыли» от занятий физической культуры приводит в последнее время к тому, что занимающиеся не видят целесообразности использования и дальнейшего развития физической культуры и спорта. К физической культуре и спорту относятся как к сфере производства обычной товарной продукции.

Величина спроса, на данный товар зависит от места его в иерархии индивидуальной значимости разнообразных товаров и услуг, и главное на данном этапе - от финансовых возможностей покупателей. Это порождает проблему изучения соотношения спроса и предложения на физкультурные услуги в обществе, актуализируемую тем, что закономерное, видимо, во всех типах рыночных отношений тесно связано со здоровьем занимающихся [2].

Вопросы здоровья настолько актуальны, поэтому ими занимаются не только педагоги, но медики, социологи, и ученые-экономисты. Ценность, и значение здоровья гораздо больше, чем такие привычные виды ресурсов, как лес, уголь, газ, нефть. Поэтому мы, может говорить о таком направлении в науке как экономика здоровья. Которое рассматривает здоровье не только с точки зрения медицины или социологии, но и с точки зрения экономики.

Само понятие экономика здоровья включает в себя такие понятия как: общественное и индивидуальное здоровье которые составляют основную составляющую экономического роста, а, следовательно, и устойчивого развития государства, которой можно и должно управлять. Здоровье - это важнейший фактор, влияющий на качество жизни. Важнейшая задача государства - повышение качества жизни населения. Обеспечение каждому человеку возможности реализовать свой потенциал в ведении здоровой, полноценной, творчески активной жизни вот главная цель и смысл экономического и общественного прогресса [2].

Чем лучше состояние общественного здоровья, тем более высокими являются темпы социально-экономического развития государства. Плохое здоровье приводит к снижению объемов производства, при массовой заболеваемости производство дезорганизуется. Государство несет убытки, связанные с выплатами по больничным листам, оплатой пенсий по инвалидности и в связи с потерей кормильца, необходимостью содержать дома инвалидов и интернаты для детей-инвалидов.

В современных условиях можно определить четыре фактора, имеющие решающее значение для обеспечения здоровья:

Первый - экономический фактор – он связан с возможностями человека создавать материальную базу своего благополучия. Так, расходы Россиян на питание составляют половину заработной платы населения. Это намного больше, чем в странах Европы. У большинства граждан доходов не хватает на другие, жизненно важные нужды. И как следствие, найти средства в этих условиях, на собственное здоровье весьма проблематично.

Оплатить занятия в бассейне, спортзале в состоянии далеко не каждый, зачастую средств не хватает даже на лекарства. Нищенские зарплаты связаны также с не возможностью улучшить жилищные условия, что, несомненно, оказывает влияние на здоровье [7].

Второй фактор, влияющий на здоровье – медицинский – возможность получения медицинского обслуживания, и употребления высококачественной пищи. По данным мониторинга качества и безопасности продуктов питания, проведенного Комитетом экономического развития, промышленной политики и торговли, были установлены несоответствия требованиям нормативных документов по многим группам пищевых продуктов. Несоответствие требованиям нормативных документов достигает по мясной продукции – 33,3% образцов, молочной – 27,8 %, рыбной - 33,3 %, алкогольной – 26 %, овощной – 7,4 %, по пищевым жирам – 20,8 % [7, 8].

Влияние окружающей среды на здоровье человека *это третий фактор – экологический.* По мнению граждан, абсолютное большинство считает, что экологическая обстановка в их регионе за последние годы значительно ухудшилась и находится на грани экологической катастрофы.

Социальный - это четвертый и последний фактор, влияющий на здоровье, и который определяет возможности человека осознавать себя полноценным членом общества. Россия считается одной из самых «тревожных» стран мира, у нас широко распространены такие привычки, ведущие к разрушению здоровья как курение и потребление алкоголя. Поэтому мы занимаем 122 место по состоянию социально-психологического благополучия наряду с Суданом, Ираком и Сомали. Табачные концерны нашли в России огромный рынок сбыта. Количество курильщиков в нашей стране превышает среднемировой уровень почти в полтора раза. В России курят 43,9 миллиона человек, то есть около 40% взрослого населения. В возрасте 19 - 44 года курят 7 из 10 мужчин и 4 из 10 женщин.

Распространение алкоголизма – не меньшая беда, о ее масштабах свидетельствуют цифры Минздравсоцразвития России: потребление алкоголя в России составляет в пересчете на чистый спирт около 15 литров на человека в год. При этом Всемирная Организация Здравоохранения считает опасным для здоровья нации уровень в 8 литров. Каждый добавочный литр сверх этого предела уносит 11 месяцев жизни мужчин и 4 месяца жизни женщин. Россия ушла далеко вперед по сравнению с другими странами мира [7, 8].

Был проведен социологический опрос студентов вузов, было опрошено 125 человек. Анализ полученных результатов приведен ниже.

Таблица 1 Отношение студентов к алкоголю

№	Вопрос и варианты ответов		%
1	В каком возрасте впервые попробовали алкогольные напитки		
	А)	в школьном возрасте	78
	Б)	в начальной школе	16
	В)	никогда еще не пробовали алкогольные напитки	8
2	Какие алкогольные напитки были для вас первыми		
	А)	пиво	46
	Б)	вино	28
	В)	шампанское	8
3	Где впервые попробовали алкогольные напитки		
	А)	у себя дома на дне рождения	36
	Б)	в компании друзей	20
	В)	родители и близкие люди	9
	Г)	предложили друзья и знакомые	13
4	Как часто вы употребляете алкогольные напитки		
	А)	Отказались от дальнейшего употребления	28
	Б)	употребляют редко и только по праздникам	23
	В)	употребляют 1-2 раза в неделю	31
5	Какие напитки употребляете чаще		
	А)	пиво	37
	Б)	вино	28
	В)	шампанское	14
6	Причины употребления алкоголя		
	А)	Желание снять стресс	23
	Б)	Что бы не выделяться в компании	14
	В)	пьют безо всякой причины	26
7	Какие последствия были у Вас по причине употребления алкогольных напитков		
	А)	объяснения с родителями	20
	Б)	объяснения с работниками милиции	13
	В)	объяснения с педагогами и социальными педагогами	20
	Г)	опьянение приводило к ссорам и дракам в компании.	47

8	<i>Запрещают ли вам употреблять алкогольные напитки</i>			
	<i>А)</i>	<i>родители им категорически запрещают алкогольные напитки</i>		<i>70</i>
	<i>Б)</i>	<i>родители сами наливают алкоголь по праздникам</i>		<i>3</i>
	<i>В)</i>	<i>родители не знают о том, что их дети пьют</i>		<i>27</i>

Возможно такие ответы дали те, у которых родители не находят времени для общения со своими детьми, не интересуются их делами, ссылаясь на занятость и усталость [3, 4].

Больше половины молодежи (22%) уверены, что в нашем городе алкоголизация молодежи имеет тенденцию к росту и основной причиной этого они назвали дурной пример взрослых и доступность алкогольных напитков для молодежи. (25%). Лишь 11% опрошенных считают, что в нашем городе не существует проблемы алкоголизма среди молодежи [6].

Социологические опросы молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни, обществе, мире в целом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя [3].

1. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом?» положительно ответило 85 % опрошенных и лишь 15 % ответило отрицательно.

2. Результаты вопроса: «Как часто Вы занимаетесь спортом?» распределились следующим образом: 30% занимаются спортом довольно часто, 25 % занимаются редко и 45% занимаются только на уроках.

3. Более половины опрошенных, т.е. 70 % не занимаются спортом во вне учебное время и лишь 30 % опрошенных находят на это время.

4. Опрос показал, что 60 % респондентов нагрузка на занятиях вполне устраивает и 40 % опрошенных не довольны нагрузкой.

5. Из 100 % опрошенных в кроссах и эстафетах участвуют 42 % и 68 % участие не принимают.

Результаты этого вопроса распределились таким образом все по тем же причинам, что ограничивают участие студентов в занятиях физической культурой, а именно это лень, нежелание, отсутствие свободного времени, усталость от напряженного учебного труда.

6. 58 % опрошенных считают, что занятия по физической культуре в ВУЗах не нужны и лишь 42 % опрошенных придерживаются обратного мнения.

Такое распределение ответов на вопрос, еще раз подтверждает то, что многие из студентов не понимают всей значимости занятий спортом как для физического, так и для морального состояния человека.

7. Для 53 % опрошенных фактором, влияющим на сохранение и укрепление здоровья является спортивная деятельность, для 42 % этим фактором является рациональное питание и только 5% опрошенных считают, что пассивный отдых является определяющим фактором в сохранении и укреплении здоровья.

Однако, даже при использовании пассивной формы отдыха, студенты

понимают, что залог крепкого здоровья заключается не только в питании и отдыхе, но и в занятиях спортом, что очень радует.

8. Для 42 % опрошенных, причиной, ограничивающей участие в занятиях физической культурой является усталость от напряженного учебного труда, для 45 % - это отсутствие свободного времени, для 17 % - лень и нежелание.

В таком случае каждому студенту просто необходимо на личном опыте убедиться, что продолжение занятий физкультурой и спортом в трудные моменты жизни помогает справиться с умственной усталостью, нервным напряжением, восстановить душевное равновесие и физические силы. Это в свою очередь положительно отражается на производительности основного учебного труда студента, на отношении к нему, позволяет высвободить время для достижения успеха и в других не менее важных и интересных занятиях.

Таким образом, совершенно очевидно, что освоение ценностей физической культуры (физкультурного образования) приводит к самоорганизации здорового стиля жизни, к «моде на здоровье». И с учетом новых подходов к содержанию образования в целом, целью физкультурного образования молодежи в современных условиях является формирование системы ценностных ориентаций, развитие потребностно-мотивационных интересов, активно, непрерывно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизнедеятельности (здоровьесбережении).

Литература

1. Быков В.С. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В.С. Быков, С.В. Михайлова С.А. Никифорова // Теория и практика физ. культуры. 2007, № 5.

2. Гилазиева С.Р. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой (на примере г.Оренбурга) / С.Р. Гилазиева «Вестник Оренбургского государственного университета», 2014. - № 2. - С. 58-63.

3. Гилазиева С.Р. Традиционное физкультурное образование студентов с учетом новых взглядов на содержание образования / С.Р.Гилазиева, В.М. Черкесов, А.П. Коломонова // Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе: Материалы III Всерос. науч.-практ. конф. - Махачкала: ДГПУ, 2013. - С. 28-34. ISBN 978- 5-906650-03-0.

4. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. 2001, № 4, с. 11-13.

5. Михеева Т.М. Здоровьесберегающие технологии в вузе [Электронный ресурс] / Т.М.Михеева, // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всерос. науч.- методич. конф. / Оренбург.гос.ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. - [С.2915-2921]. ISBN 978-5-4418-0022-8.

6. Муратов И. Д., Сидоров П. И. “Антиалкогольное воспитание в школе”. М. Просвещение. 2000.

7. Окрепилов В.В. Экономика качества. – СПб.: Наука, 2011.

8. *Петренко Л. Ф., Коварный враг. М. Просвещение. 2001*

9. *Холодова Г.Б. Формирование мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой (на примере оздоровительного бега) / Г.Б.Холодова, Т.М.Михеева // Вестн.Оренб.гос.ун-та. – Оренбург,2014. - № 3 (164). – С.89-93.*