

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*А. В. Бутько, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта УО “Белорусский государственный университет культуры и искусств”*

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, то есть совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [6].

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека – здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, один из эффективных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом, происходит превращение социального свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [1].

Здоровый образ жизни – многомерное понятие, в его состав входят поддержание здоровья и максимальной продолжительности жизни. Структурная особенность здорового образа жизни студенческой молодежи определяется особой социокультурной ролью студенчества, жест-

кой связью с его духовной жизнью: системой ценностей и потребностей, социальными установками и интересами. Понятие “здоровый образ жизни студенческой молодежи“ фиксирует способы активностей, посредством которых представители данной группы проявляют заботу о самих себе[3]. При изменениях характера поведения, распространенности различных видов активности в разное время, “ядром” здорового образа жизни у студенческой молодежи выступают занятия физической культурой. Физическая активность, являясь одним из системообразующих факторов здорового образа жизни, позволяет молодому человеку реализовать свое право на общественно полезное занятие, вести активную творческую работу, проявить себя как личность, является “добавляющей силой” карьерных продвижений, необходимым условием для занятия высоких социальных позиций, способствует перераспределению времени в пользу досуга. Помимо инструментального предназначения, она обладает конструирующей сущностью, определяющей способ сознательной заботы о самом себе, опирающийся на ценности и приоритеты индивида и реализующийся в его поведении[4].

Физическая культура как культура тела, двигательной активности человека не является традиционным и общепризнанным объектом социокультурного анализа, хотя различные аспекты этой проблемы всегда были широко представлены в контексте различных социокультурных теорий и практик.

К числу основных социокультурных аспектов, влияющих на характер отношения студенческой молодежи к физической культуре, относятся[1]:

1. “принцип прецедента “, фиксирующий значимость образцов поведения как со стороны родителей, так и со стороны сверстников, иницирующих интерес и вовлеченность в физическую активность;
2. место физкультурного и спортивного досуга в современной молодежной субкультуре;
3. мода на здоровый образ жизни (занятия физической культурой в контексте престижности и популярности), определяющая личностные и социальные мотивы к сохранению и укреплению здоровья;
4. инновационный потенциал содержательного и организационного воплощения занятий по физической культуре в учебном заведении.

Инновационный потенциал в контексте организации и проведения занятий по физической культуре в вузе представляет собой главный стратегический ресурс для формирования позитивного отношения студенче-

ской молодежи к физической культуре, превращения установок в нормы жизнедеятельности. В структуру инновационных предложений наряду с поиском новых форм, методов организации занятий входит и поиск новых способов мотивации образовательного процесса.

Разработанность содержания учебных занятий, в свою очередь, его инновационность, вариативность и прикладной характер, которые строятся с учетом специфики и особенностей профессионального профиля обучающегося контингента, а также их личного интереса, позволяют эффективно формировать у них мотивационно - ценностные ориентиры [2].

Мотивационно – ценностный компонент отражает активное положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни и физической совершенствование. Мотивация, как движущая сила человеческого поведения, занимает ведущее место в структуре личности. Процесс ее формирования характеризуется взаимным влиянием мотивации и деятельности [6].

Преподавателям необходимо формировать убежденность в значимости обучения, приобретения знаний, умений, навыков трудолюбия, развивать способности обучающихся к межличностному взаимодействию. Важно отметить, что все материальные, а также духовные ценности значимы не сами по себе и не для всех, а лишь по мере их вовлечения в сферу физкультурной деятельности людей. Например, бассейн или каток для человека, который не желает там заниматься, вряд ли представляет какую-то реальную ценность. Люди же, приобщенные к физической культуре, данные ценности осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают. Главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей, реализуются функции физической культуры.

Как показывает анализ результатов проведенных социологических исследований, в последнее десятилетие свободное время молодежи ухудшило свои качественные показатели, то есть произошло изменение содержания свободного времени в отрицательную сторону [5].

Свободное время как важное социально-педагогическое явление и понятие, охватывает большой круг вопросов, связанных с ценностями, творческими возможностями личности, развитием способностей, организаторских умений, эмоционально-ценностного отношения к окружающему

миру в целом. Оно характеризуется удовлетворением духовных и социальных потребностей личности. К основным функциям свободного времени относят:

- отдых и восстановление израсходованных умственных и физических сил;
- развитие умственных и физических сил и способностей
- развлечения и общение.

В связи с этим, важнейшими в организации свободного времени студенческой молодежи становятся принципы ценностных ориентаций, субъективности и данности (В. А. Сластенин, Н. Е. Щурков). Первый принцип требует от педагога наполнить взаимодействие со студентами ценностным содержанием, ориентированным на такие высшие ценности общечеловеческой культуры, как человек, жизнь, природа, труд, познание, общение. Второй – направляет внимание педагога на постоянное инициирование в молодом человеке способности быть субъектом собственных действий, поведения в своей жизни. Третий – определяет такое отношение к личности студента, когда его принимают как безусловную ценность и данность, уважительно относясь к истории его жизни, развитию, специфике личностного становления.

Вместе с тем свободное время призвано выполнять две основные функции. Во-первых, оно необходимо для восстановления сил человека, которые расходуются в процессе трудовой деятельности и иных непреложных занятий. Во-вторых, оно также необходимо для духовного и физического развития личности. Разумеется, тот или иной человек отдает предпочтение пассивному или активному отдыху. Пассивный отдых следует рассматривать как состояние покоя в целях снятия утомления и восстановления работоспособности нашего организма. В отличие от него активный отдых всегда целенаправлен и эффективен. Активно отдыхая, человек восстанавливает свои силы с превышением исходного уровня. При этом следует учитывать, что биологическая необходимость активного отдыха обусловлена жизнедеятельностью человека. Благодаря активному отдыху каждый работающий человек “исправляет” специализацию своего труда, так как в свободное время он не продолжает свой основной трудовой процесс. Вместе с тем такой вид отдыха повышает нередко до оптимальной величины затраты человеческих сил. Поэтому люди умственного труда, увеличив в свободное время в результате активного отдыха физические нагрузки на организм, также сохраняют крепкое здоровье и высокую работоспособность. Следовательно, человек должен отдавать предпочтение активному

отдыху, а не расходовать свое свободное время на “ничего не делание” или простое лежание на диване.

По итогам проведенного исследования, рассматривающего аспекты физической культуры на основе теории и практического опыта, можно сделать следующие выводы:

1. Как вид культуры “физическая культура“ в общесоциальном плане

представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности студенческой молодежи к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков).

2. Мотивационно - ценностные ориентиры определяют осознанное

отношение студентов к занятиям физической культурой, формируют потребность в повседневных физических упражнениях, способствуют физическому и профессиональному совершенству, создают предпосылки для организации позитивной коммуникативной среды.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аксарина, И. Ю. Социально-экономические функции физической культуры и спорта / И. Ю. Аксарина // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: материалы II Междунар.науч.-практ.конф., Тамбов, 18 марта 2010 г. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2010. – С. 17-20.
2. Бутько, А. В. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов на занятиях физической культурой в творческом вузе: из опыта работы / А. В. Бутько, П. А. Абрамович // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества: материалы XIV науч.-практ.конф., Минск, 1дек.2011 г. / ИСЗ им. А. М. Широкова. – Минск: ЧУО ИСЗ им. А. М. Широкова, 2011. – С. 114-117.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Выдрин, В. М. Культурологический аспект физической культуры: учебное пособие / В. М. Выдрин. – Л.: Лениздат, 1988. – 202 с.
5. Зубок, Ю. А. Духовная жизнь молодежи в трансформирующемся обществе / Ю. А. Зубок, Т. И. Яковук. – Брест : Альтернатива, 2008. – 204 с.
6. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.