

УДК 37

DOI: 10.17748/2075-9908-2017-9-5/2-196-200

КИБЕНКО Елена Ивановна
Таганрогский институт имени А.П. Чехова
(филиал) Ростовского государственного эконо-
мического университета (РИНХ)
г. Таганрог, Россия
kibenko.tgpi@gmail.com

Elena I. KIBENKO
A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch)
of Rostov State Economic University (RINE)
Taganrog, Russia
kibenko.tgpi@gmail.com

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
ПОСРЕДСТВОМ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К
СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**FORMATION OF CULTURE OF HEALTH BY MEANS
OF INVOLVEMENT OF STUDENTS TO
SYSTEMATIC OCCUPATIONS BY PHYSICAL
CULTURE AND SPORT**

Период обучения в педагогическом вузе должен быть направлен не только на подготовку к будущей профессиональной деятельности, но и помочь молодым людям сформировать ответственное, здоровьесберегающее поведение для успешной дальнейшей жизни в обществе. Среди наиболее важных задач для педагогов физического воспитания - сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование культуры здоровья как жизненно важной ценности. Подготовка учителя-предметника для работы в общеобразовательной школе - это очень сложный и многогранный процесс. Школе нужны не просто высококвалифицированные учителя-предметники, но и здоровые, достаточно крепкие люди, отличающиеся оптимизмом, бодростью, хорошим физическим развитием. Только в этом случае у педагога появится желание активно трудиться, оказывать помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропагандировать здоровый образ жизни в молодежной среде, что, на наш взгляд, является критерием качественной подготовки учительских кадров. Пропаганда здорового стиля жизни со стороны учителей-предметников, которые зачастую являются классными руководителями, забота о собственном здоровье помогут осознать нашему обществу ценность физического здоровья и значимость занятий физической культурой и спортом.

Period of training in a pedagogical university should be directed not only to prepare for future professional activities, but also to help young people to create a responsible, health-preserving behavior for successful future life in society. Among the most important tasks for teachers of physical education is the preservation and strengthening of students' health, formation of culture of health as a vital value. Training subject teachers to work in secondary school is a very complex and multifaceted process. The school needs not just highly qualified teachers but also healthy, quite strong, characterized by optimism, cheerfulness, good physical development. Only in this case the teacher to be willing to actively work, to assist in organizing and conducting physical fitness activities to promote healthy lifestyle in youth environment, which in our opinion is the criterion of quality of preparation of teaching staff. Promotion of healthy life style on the part of subject teachers, who often are class leaders, care about their own health, will help to realize our society the value of physical health and the importance of physical culture and sports.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание студентов, культура здоровья, здоровый образ жизни

Keywords: physical education, sport, physical education students, health culture, healthy way of life

Современное общество, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. К сожалению, здоровье пока не является первостепенной жизненной ценностью и мерой качества жизни молодых людей, оставаясь в лучшем случае средством достижения иных, социально более значимых ценностей и целей (карьера, профессиональная компетентность, семья и т.д.). В молодежном обществе пока еще медленно вырабатывается «мода» на здоровье, культура здорового поведения. Установка на здоровый образ жизни появляется не сама по себе, а формируется в результате определенного психологического и педагогического воздействия. Повысить интерес студента к здоровому образу жизни, а вместе с тем и к изменению жизненной позиции в сторону ответственного отношения к собственному здоровью возможно только при качественном изменении подхода к образовательной деятельности [1].

Формирование культуры здоровья должно осуществляться не только на основе знаний, умений и навыков, приобретаемых на учебных занятиях, но и самосовершен-

ствованием личности, развитием у студента самостоятельного мышления. Для этого необходимо создать условия, способствующие воспитанию стойкой мотивации на здоровье. Сегодня перед обществом с небывалой остротой стоят проблемы гуманизма, нравственности, духовности, решать которые способна только физически и нравственно здоровая личность.

Физическое воспитание в вузах должно широко использоваться как средство охраны и укрепления здоровья и являться действенным инструментом борьбы с гиподинамией, средством профилактики различных заболеваний. Необходимо оказать помощь молодежи в овладении системой научно-практических и специальных знаний по физической культуре, что поможет ей в дальнейшем адаптироваться к жизни в обществе. Обеспечивая охрану здоровья студентов, формируя у них культуру здоровья, преподаватели закладывают фундамент благополучия будущих поколений [2; 3].

Физическое воспитание студентов проводится на протяжении всего обучения в вузе и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс учебно-воспитательной работы. Взаимосвязь учебных занятий и занятий вне учебного времени, а также самостоятельные занятия создают условия, обеспечивающие студентам использование научно обоснованного объема двигательной активности не менее 2,5 часов в день, необходимых для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [4].

Одной из главных задач педагога по физическому воспитанию в вузе, где большинство студентов приобретают педагогические специальности, является последовательное формирование личности студента, стремящейся сохранить и укрепить свое здоровье через двигательную активность, физкультурно-спортивную деятельность. Образовательная тематика занятий по физической культуре в вузе содержит тот необходимый уровень теоретической подготовленности, который позволит будущему учителю-предметнику составить целостное представление об организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе. Позволит освоить основные средства и методы физического воспитания, понять принципы проведения занятий оздоровительной направленности, что даст возможность студенту в целом повысить и общий уровень культуры [5; 6].

В ходе бесед, проводимых преподавателями кафедры физической культуры Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ) на вводном учебном занятии со студентами первого курса, выявлен недостаток знаний, как теоретических, так и практических, по физической культуре. Выяснилось, что из 308 опрошенных утренней гигиенической гимнастикой занимаются всего 11, хотя многие знают о пользе таких занятий, но считают, что заниматься утренней зарядкой скучно, неинтересно, не хватает терпения на ежедневные занятия. Спортивные секции посещают немногие, но спорт любят все. На вопросы, связанные с отношением к физической культуре в семье, только пять студентов ответили, что родители занимаются спортом. На вопрос «Кого в школьном возрасте родители привели в спортивную секцию?» положительный ответ дали только 15 человек.

А ведь хорошо известно, что именно в семье формируются первичные представления, ценностные ориентации и социальные установки. Семья стоит у колыбели формирования личности в самом прямом смысле, закладывает основы отношений между людьми, формирует ориентации на всю оставшуюся трудовую и социальную жизнь [8]. Физическое воспитание в семье основывается на здоровом образе жизни и включает правильно организованный распорядок дня, занятия спортом, закаливание организма. Воспитывать любовь к физическим упражнениям необходимо с ранних лет, для этого требуются знания, умения и огромное терпение. Сильным мотивирующим средством для детей является живой пример родителей. В семьях, где занимаются спортом или оздоровительными упражнениями, всегда находятся общие темы для разговора, что способствует налаживанию контактов и приводит к взаимопониманию и уважению. Однако необходимо помнить, что заставлять заниматься физическими упражнениями против воли ребен-

ка категорически запрещено. Это может привести к психологическому срыву, и ребенок станет ненавидеть спортивные мероприятия, будет искать пути избавления от такого рода занятий. Разнообразие спортивных развлечений в игровой форме доставляет удовольствие детям, позволяя всесторонне воздействовать на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляя их костный аппарат, регулируя обмен веществ.

Основным периодом формирования личностного отношения к физической культуре и спорту, к здоровому образу жизни являются школьные и студенческие годы, в течение которых происходит обучение и закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

Основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях являются учебные занятия. Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, спортивной квалификации, а также с учетом условий и характера труда предстоящей профессиональной деятельности.

Преподаватели кафедры физической культуры делают все возможное, чтобы повысить интерес к физкультурно-спортивным занятиям. Анализ неоднократного анкетирования, проводимый со студентами 1-го курса, позволил получить данные об отношении молодых людей к физической культуре, о виде спорта, в котором первокурсники хотели бы совершенствовать свои умения и навыки. На основании полученных результатов следует, что есть необходимость в разнообразии учебных занятий. Студенты не прочь осваивать новые виды спорта. Многие желают специализироваться на спортивных играх. Предпочтение отдают волейболу, футболу, баскетболу. Спортивные игры относятся к тем средствам физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие личности студента и имеют большое оздоровительное значение, характеризуются разнообразной двигательной активностью, эффективно снимают чувство усталости, положительно влияют на эмоциональное состояние; способствуют укреплению сердечно-сосудистой и нервной системы, двигательного аппарата, улучшают обмен веществ, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов других; помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе.

В совокупности с учебными правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Самостоятельные занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателя или в спортивных секциях. Самовоспитание не следует рассматривать как полностью не управляемый со стороны процесс. Умелая и постоянная помощь со стороны педагога требуется в объективной оценке результатов самовоспитания и возможностей занимающегося. Завышенная самооценка может породить самонадеянность, самолюбование, заниженная тоже может иметь нежелательные последствия - самокопание, утрату веры в свои силы, неоправданные разочарования [7].

Самодетельную спортивную и физкультурно-оздоровительную работу в Таганрогском институте имени А.П. Чехова организует и проводит кафедра физической культуры. Опираясь на широкий общественный актив, педагоги кафедры ведут агитационно-пропагандистскую работу в области физической культуры и спорта, создают спортивные секции, организационно их обеспечивают и проводят соревнования по многим видам спорта. Каждый год в институте проходит свыше 20 спортивно-массовых мероприятий. В конце учебного года многие студенты вместе с сотрудниками вуза участвуют в спортивном празднике. Спортивное мероприятие предполагает: торжественное открытие, приглашение почетных гостей, выступления лучших спортсменов и танцевальных коллективов. В основную часть спортивного праздника включены соревнования по дартс, настольному теннису, шахматам, бадминтону, волейболу, гиревому спорту. Кульминацией всего мероприятия является легкоатлетическая эстафета. В этом виде программы участвуют все желающие команды. Эстафета собирает большое количество не только

участников, но и болельщиков, что служит цели пропаганды физической культуры и спорта, содействует сплочению студенческого коллектива, а также способствует созданию благоприятного психологического климата в молодежной среде.

Хорошая организация спортивно-массовых мероприятий является действенным фактором приобщения студенчества к систематическим занятиям физической культурой и спортом. В Таганрогском институте имени А.П. Чехова (филиале) РГЭУ (РИНХ) работает десять спортивных секций, где занимаются около 200 лучших спортсменов вуза. Студенты защищают честь института в соревнованиях городского и областного масштаба по многим видам спорта.

К наиболее значимым спортивным событиям 2017 г. следует отнести следующие:

- Универсиада Ростовской области (Молодежные игры Дона) по волейболу среди женских команд, где наши девушки, выступая объединенной командой в составе Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), заняли первое место;

- футболисты сборной команды РГЭУ (РИНХ), в составе которой выступали пять студентов Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ), в рамках прошедшего в г. Ростове-на-Дону чемпионата вузов Дона по мини-футболу завоевали бронзовые медали;

- в традиционной городской легкоатлетической эстафете, посвященной 72-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг., сборная команда Таганрогского института имени А.П. Чехова завоевала первое место второй год подряд и т.д.

В спортивных соревнованиях заключены огромные возможности для популяризации физической культуры и спорта в молодежной среде.

Сильным мотивирующим фактором добросовестного отношения студентов к учебному процессу является личность педагога. Его профессиональная грамотность, энтузиазм, уверенность, увлеченность оказывают решающее воздействие на создание микроклимата в коллективе, что отражается на отношении студента к занятиям физической культурой и спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Дочкина Н.Л., Скоморина О.В. От качества образования к качеству здоровья / Формирование культуры здоровья молодежи в образовательном пространстве региона: Сб. статей Всерос. науч.-практ. конф. Пенза, 2005. - С. 34.
2. Кибенко Е.И. Возможности компетентного подхода по формированию здоровьесберегающей среды в условиях педагогического вуза // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи: мат-лы I Международ. науч.-практ. конф. / НИЦ Апробация. - М.: Перо, 2014. - Ч. 1. - С. 76-83.
3. Кибенко Е.И. Использование различных форм занятий в физическом воспитании при подготовке учителей-предметников с целью здоровьесберегающей среды образовательного пространства // Вестник Таганрогского государственного педагогического института им. А.П. Чехова. Гуманитарные науки. - 2013. - Спец. выпуск № 1. - С. 32-36.
4. Кибенко Е.И. Физическая культура: методико-практические занятия / Е.И. Кибенко; под ред. проф. Г.Ф. Гребенщикова. - Таганрог: Изд-во Таганрог. гос. пед. ин-та им. А.П. Чехова, 2014.
5. Кибенко Е.И. Формирование здоровьесберегающей среды образовательного пространства как фактор всестороннего развития человека // Казанский педагогический журнал - 2017. - № 3. - С. 34-37.
6. Косихин В.П. Структура и содержание теоретико-образовательного компонента педагогической готовности учителя-предметника к организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в школе // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 12. - С. 20.
7. Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
8. Подласый И.П. Педагогика. Т.2. - М.: ВЛАДОС, 2003.

REFERENCES

1. Dochkina N.L., Skomorina O.V. Ot kachestva obrazovaniya k kachestvu zdorov'ya. Formirovanie kul'tury zdorov'ya molodezhi v obrazovatel'nom prostranstve regiona.[The quality of education

- to quality of health. The health culture of young people in educational space of the region]. Sbornik statej Vseros. nauch.-prakt. konf. Penza, 2005. p. 34.
2. Kibenko E.I. Vozmozhnosti kompetentnostnogo podhoda po formirovaniyu zdorov'esberegayushchej sredy v usloviyah pedagogicheskogo vuza. Sovremennyye problemy razvitiya obrazovaniya i vospitaniya molodezhi. [Possibilities of a competence approach in the formation of healthy environment in the conditions of pedagogical University. Modern problems of development of education and upbringing of young people]. mat-ly I-j Mezhdunarod. nauch.-prakt. konf. NIC Aprobatsiya. M.: Izd-vo Pero. 2014. CH. 1. S. 76-83.
 3. Kibenko E.I. Ispol'zovanie razlichnyh form zanyatij v fizicheskom vospitanii pri podgotovke uchitelej-predmetnikov s cel'yu zdorov'esberegayushchej sredy obrazovatel'nogo prostranstva. [The Use of various forms of lessons in physical education in preparing teachers with the goal of healthy environment of educational space]. Vestnik Taganrogskegogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo instituta imeni A.P. Chekhova. Gumanitarnye nauki. 2013. Special'nyj vypusk. No. 1. p. 32-36.
 4. Kibenko E.I. Fizicheskaya kul'tura: metodiko-prakticheskie zanyatiya. E.I. Kibenko; pod red. prof. G.F. Grebenshchikova. [Physical education: methodical-practical training. E. I. Kibenko; under the editorship of Professor F. G. Grebenshchikov]. Taganrog: Izd-vo Taganrog. gos. ped. in-ta im. A.P. Chekhova, 2014.
 5. Kibenko E.I. Formirovanie zdorov'esberegayushchej sredy obrazovatel'nogo prostranstva kak faktor vsestoronnego razvitiya cheloveka. [Formation of healthy environment of educational space as a factor of human development]. Kazanskiy pedagogicheskij zhurnal. 2017. No. 3. p. 34-37.
 6. Kosihin V.P. Struktura i sodержanie teoretiko-obrazovatel'nogo komponenta pedagogicheskoy gotovnosti uchitelya-predmetnika k organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivnoj raboty v shkole. [The Structure and content of the theoretical-educational component of the pedagogical readiness of the teacher to the organisation fizkulturno-improving and sports work in school]. Teor. i prakt. fiz. kul't. 2005. No. 12. p. 20.
 7. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. pod red. L.P. Matveeva i A.D. Novikova. [Theory and methodology of physical education. ed. by L. P. Matveev and D. A. Novikov]. M.: Fizkul'tura i sport, 1976.
 8. Podlasyj I.P. Pedagogika. [Pedagogy]. T. 2. M.: VLADOS, 2003.

Информация об авторе:

Кибенко Елена Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры, Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), г. Таганрог, Россия
kibenko.tgpi@gmail.com

Получена: 13.10.2017

Для цитирования: Кибенко Е.И. Формирование культуры здоровья посредством привлечения студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. Том. 9. № 5. Часть 2. с.196-200.
doi: 10.17748/2075-9908-2017-9-5/2-196-200.

Information about the author:

Elena I. Kibenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of Department of Physical Education, A.P. Chekhov Taganrog Institute (branch) of Rostov State Economic University (RINE), Taganrog, Russia
kibenko.tgpi@gmail.com

Received: 13.10.2017

For citation: Kibenko E.I. Formation of culture of health by means of involvement of students to systematic occupations by physical culture and sport. Historical and Social-Educational Idea. 2017. Vol. 9. no. 5 Part. 2. Pp. 196-200.
doi: 10.17748/2075-9908-2017-9-5/2-196-200. (in Russian)