

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ТУРИЗМА И СПОРТА

Ерёмин Роман Владимирович
Орловский юридический институт МВД России имени В.В.
Лукьянова, г. Орел, Россия

Complex conditions of labour have high requirements to the level of professional readiness, the constituent elements of which are health, physical fitness, development of professionally important qualities and psychomotor abilities.

Усложняющиеся условия трудовой деятельности предъявляют повышенные требования к уровню профессиональной готовности, составными элементами которого являются состояние здоровья, физическая подготовленность, развитие профессионально важных качеств (ПВК) и психомоторных способностей.

Хотя физическая подготовка, спорт чаще всего непосредственного применения не находят в трудовой деятельности, но влияя на состояние здоровья, степень адаптации к условиям труда, служат предпосылкой ее успеха. Однако, как свидетельствуют данные министерства здравоохранения в среднем в Российской Федерации лишь до 15% выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми. Серьезные отклонения в физическом и психическом состоянии имеют 45-50% молодежи, а к специальной медицинской группе относятся 12,0% студентов ВУЗов [5]. Исследования В.М. Левина и Э.С Рутембурга установили, что 58 % школьников имеет ограничения к различным видам труда[3].

В этой связи именно сохранение и укрепление здоровья, воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни у молодежи является одним из важнейших направлений государственной политики в деятельности по развитию физической культуры, туризма и спорта, конкретизированной в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года, предусматривающей совершенствование управления процессом основного и дополнительного физкультурного образования молодежи, разработку новых организационно-управленческих решений, направленных на создание национальной системы физкультурно-спортивного воспитания.

Особая роль в реализации указанной цели отводится организации учебного процесса на всех уровнях по физическому воспитанию молодежи. Однако, в отдельных образовательных учреждениях отмечается необоснованное уменьшение учебных часов, отводимых на физическую

подготовку. К этому следует добавить и кадровую проблему, недостаточное учебно-методическое обеспечение занятий физической культурой [6].

Чрезвычайно важна мотивация и занимающихся. Занятия физической культурой не должны быть тяжелой обязанностью. Каждый занимающийся с учетом индивидуального подхода к состоянию его здоровья должен ощущать динамику своего физического развития и физического и психического здоровья. Особая роль в этом принадлежит соревновательным методам проведения занятий по физической подготовке [4]. Известно, что состязательность, наиболее ярко проявляющаяся в игровых видах, вызывая азарт, стремление быть в спорте на уровне, обеспечивает привлекательность занятий физической культурой и спортом, способствует не только выявлению лучших, но и расширяет круг вовлеченных в такие занятия. Кроме того, практика применения подобных методов показывает, что решать такие важные задачи могут комплексные соревнования с разнообразной программой состязаний независимо от их физической подготовленности учащихся.

Известно, что адаптация человека к условиям трудовой деятельности без специальной психофизической подготовки может длиться до 5-7 лет [1]. Поэтому в целях обеспечения здоровьесбережения учащейся молодежи необходимо, на наш взгляд, рабочие учебные программы по физической подготовке в высших и средних учебных заведениях максимально профессионально ориентировать. Основная направленность занятий должна заключаться в увеличении диапазона функциональных возможностей организма человека, расширении арсенала его двигательной координации. Например, если профессиональный труд требует проявления выносливости, то на занятиях по физической подготовке следует применять развивающие ее упражнения (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.); если характер профессионального труда связан с необходимостью применять разнообразные способы передвижения - элементы, содержащие навыки различных способов передвижения (бег, плавание, гребля, конный спорт, велоспорт и т.п.).

Оздоровлению молодежи, приобщению к занятиям физической культурой и спортом, на наш взгляд, будет способствовать широкое проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий, таких как «Спартакиады вузов» и т.д. Своевременным считаем и возрождение комплекса ГТО.

К сдерживающим факторам в повышении качества учебного процесса по физическому воспитанию и оздоровлению молодежи небезосновательно относят ухудшение состояния учебно-спортивной базы, отсутствие государственной системы мониторинга и коррекции физического развития и физической подготовленности молодежи [2]. Действительно, несмотря на предпринимаемые в последние усилия, по

данным Центра стратегических исследований в Российской Федерации обеспеченность спортивными объектами составляет менее 60%, бассейнами - 8%, плоскостными сооружениями - 25 %. Особенно сложное положение в Ульяновской и Кировской областях [7].

Для решения задачи по формированию, укреплению и сохранению здоровья учащейся молодежи необходим комплекс разнородных, взаимосвязанных форм и методов. Полагаем, что учебный процесс по физическому воспитанию в образовательных учреждениях должен дополняться внеучебными формами занятий в спортивных секциях, спортивных клубах по месту жительства.

Как показывают исследования ученых, в России по сравнению с западно-европейскими странами не сформулированы в сознании граждан ценностные ориентации к собственному здоровью как главному капиталу, потому необходимо усилить внимание к вопросам пропаганды здорового образа жизни и привлечения молодежи к регулярным занятиям физкультурой и спортом, туризмом, используя при этом опыт, накопленный еще в Советском Союзе (освещение в прессе дней, недель физкультуры и спорта или оздоровления, оздоровительного туризма, оздоровительных лагерей, популяризация правил гигиены и закаливания, ведение постоянных тематических рубрик) [4,6,7]. Необходимо шире освещать проводимые спортивные мероприятия различного уровня, поскольку именно они могут стать толчком к занятиям физической культурной и спортом, стимулом в совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности. Создание интернет - газет, интернет - журналов по вопросам оздоровления и физической культуры, специальные адресные телепередачи, учитывающие возрастные и психологические особенности, считаем, снимут многие болевые точки в пропагандистской деятельности.

Кроме того, требует решения проблема обеспеченности доступной популярной литературой, компьютерными программами по вопросам физической культуры, туризма и спорта. Особенно остро эта проблема ощущается в средних образовательных учреждениях[3].

Немаловажна в пропаганде здорового образа жизни и роль семейного воспитания, примера родителей. В этой связи региональным властям следует, на наш взгляд, обратить внимание на создание зон отдыха в населенных пунктах, в которые бы входили спортивно-оздоровительные учреждения или комплексы, трассы, туристические тропы, а возможно и туристско-оздоровительные комплексы[6].

Несмотря на имеющиеся экономические сложности, нельзя забывать и о поддержке имеющихся и создании новых учреждений отдыха и оздоровления детей и молодежи, санаторно-курортных организаций, реабилитационных учреждений, учреждений социального обслуживания, а также всероссийских и региональных детских, молодежных и спортивных

общественных организаций с соответствующим квалифицированным кадровым потенциалом (педагогами, психологами, тренерами-преподавателями, медицинскими работниками и т.д.).

В оздоровлении учащейся молодежи отдельного внимания заслуживает закаливание, организация правильного сбалансированного питания, соблюдение режима дня.

В целом, проблема формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи, на наш взгляд, должна решаться на всех уровнях государственной власти и общества посредством совершенствования нормативно-правовой базы в области физической культуры, спорта и образования; сочетания различных форм занятий физическими упражнениями, спортом и туризмом в течение учебной недели; расширения пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Литература

1. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1987. - 163 с.

2. Гафиатулина Н.Х. Специфика отношений учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте // Автореф. дис. канд. социологических наук. Ростов-на-Дону, 2007.

3. Гратулина А. Н. Специфика отношений учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте // Автореф. дис. канд. педагогических наук. Москва, 2013.

4. Кудинова В. А. Основные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Волгоградского региона. // Вопросы современной науки и практики. 2011. №2. С. 80.

5. Комков А. Г. Социально-педагогический мониторинг в системе модернизации физического воспитания в общеобразовательной школе / Дис. на соискание ученой степени докт. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2000.

6. Столяров. В.И. Роль массовых спортивных соревнований в формировании культуры здорового образа жизни // Дети России образованны и здоровы. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции - г. Санкт-Петербург, 25–26 февраля 2010 г. — М.: 2010. С.80.

7. <http://www.metrium.ru/news/detail/rejting-gorodov>.

