

Physical culture, forming an adequate self-esteem in students
Ryutin L.¹, Abakumova E.² (Russian Federation)
Физическая культура, формирующая адекватную самооценку у студентов
Рютина Л. Н.¹, Абакумова Э. В.² (Российская Федерация)

¹Рютина Лариса Николаевна / Ryutin Larisa - кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Абакумова Эльмира Валентиновна / Abakumova Elmira - студент,
факультет экономики и финансов,

Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск

Аннотация: в данной статье будет рассмотрена одна из проблем современности – здоровье. Сущность формирования культуры здоровья у студентов в процессе физического воспитания - актуальность выбранной темы.

Abstract: this article is one of the problems of today will be discussed - health. The essence of the formation of culture of health of students in physical education - the relevance of the chosen theme.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, факторы.

Keywords: health, physical education, factors.

Человеку дано очень многое для здоровой и полноценной жизни на земле, но взять это многое он может лишь своим умом и трудом. Наиболее целеустремленная студенческая молодежь призвана сыграть большую роль в осуществлении экономических и социальных перемен нашей страны. Высокие цели диктуют необходимость заниматься саморазвитием, непосредственно связанным с физическим и психическим здоровьем [3].

Понятие здоровье многогранно по содержанию и значению. Обусловливается оно такими *факторами* как стиль жизни, наследственность, состоянием окружающей среды, возможностями медицины и здравоохранения, двигательной активностью. Так же, выделены основные типы здоровья («индивидуальное здоровье» - человек, личность; «здоровье группы» - семья, профессиональная группа, «страта – слой»; «здоровье населения» (популяционное, общественное) [4].

Важнейшим моментом для успешного процесса здоровье формирования является знание педагогами философии здоровья, психологии здоровья и концепции здоровья, что дает целостное представление о факторной зависимости. Физическая культура является уникальной естественной средой для формирования «Я - концепции», так как приближает студента к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю [1, 3].

В соответствии с вышесказанным, одной из задач нашего педагогического исследования является анализ факторов, выбранные студентами способствующих укреплению здоровья (Табл. 1).

Таблица 1. Факторная зависимость состояния здоровья, %

Группы	Медицинское обеспечение		Стиль жизни		Окружающая среда		Наследственность		Двигательная активность	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Э1- м	20,8	12,5	75	83,3	33,3	29,1	16,6	12,5	50	58,3
Э2 -ж	17,4	8,6	86,9	91,3	39,1	34,7	21,7	13	47,8	65,2
К1- ж	15,3	19,2	76,9	69,2	34,6	38,4	11,5	15,4	38,4	38,4
К2 -ж	13,6	18,2	86,3	86,3	31,8	36,3	17,2	22,7	40,9	40,9

Анализ ответов тест - анкеты (составитель М. Рокич), показал, что студенты в экспериментальных группах углубили понимание таких основополагающих понятий, как здоровье, ЗОЖ, дополнили их новым пониманием. Студенты контрольных групп демонстрируют общепринятое толкование заданных категорий, по большей части зафиксированы стандартные общепринятые формулировки, за которыми просматривается поверхностное понимание важности данного вопроса [4].

Удельный вес фактора *стиль жизни* человека вырос и в экспериментальной (от 75 до 91 %) и контрольной группах (от 76 до 86 %), но, как было уже замечено выше, качественное наполнение содержания образа жизни в ответах студентов экспериментальных групп стало содержательнее и разнообразней. Фактор влияния *окружающей среды* в понимании студентов экспериментальных групп снизился (с 33 до 29 %), а в контрольных группах обозначилась положительная динамика (с 31 до 38 %).

Оценка влияния наследственности в экспериментальных группах снизилась (с 16 до 12 %), а в контрольных возросла (с 11 до 22 %). Динамика влияния двигательной активности на психофизиологические показатели человека была положительной: Э - (от 47 до 65 %), К - (от 38 до 40 %) [2].

Сохранение здоровья человека относится к глобальным проблемам современности, решение которой является первостепенным в социальном развитии общества и по мнению студентов важно знать и учитывать основные принципы здорового стиля жизни (см. рисунок 1).

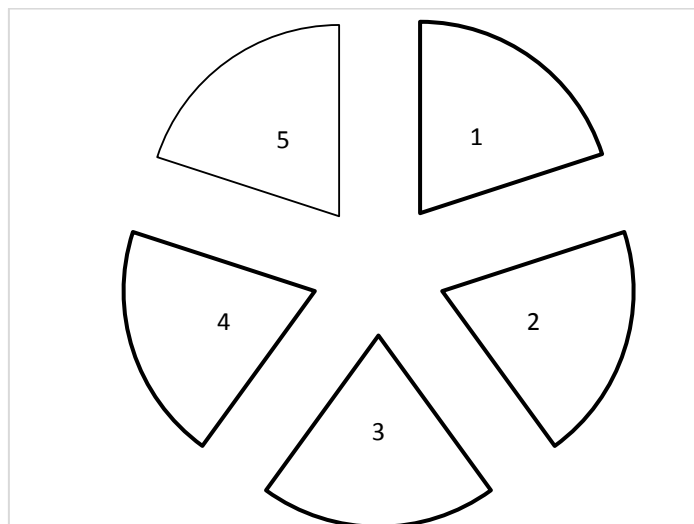


Рис. 1. Основные принципы здорового стиля жизни

Примечание: 1) индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность; 2) отказ от вредных привычек; 3) соблюдение принципов рационального питания 4) оптимальная двигательная активность, 5) соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

Практическая значимость представленных результатов состоит в том, что осведомленность и сознательность студентов в области знаний о здоровье факторах и принципах, позволяют объективно характеризовать педагогическое обеспечение здоровья формирующей адекватной самооценки студентов для дальнейшей трудовой деятельности.

Литература

1. Двигательная активность и здоровье человека./ Щанкин А. А., Николаев В. С. - Директ-Медиа, 2015. - 80 с.
2. Здоровье и физическая культура студента / Бароненко В. А. - М.: Альфа-М, 2003. - 417 с.
3. Психодиагностические методы в комплексном лонгитудинальном исследовании студентов / Ю. П. Сенько. – Л.: ЛГУ, 2003. – 237 с.
4. Физическая культура / Ю. И. Евсеев.- Ростов -н/Д: Феникс, 2010.- 444 с.