**ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

*Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования*

 Статья подготовлена учителем ФК и ОБЖ Мусатовым Сергеем Викторовичем.

Мы часто говорим, что человек здоров или болен, или плохо себя чувствует. Эти состояния будут понятны, если их рассматривать с позиции культуры здоровья, основу которой составляет физиологическое учение И.П. Павлова о целостности организма и его единстве с нашей средой. Все это порождает настоятельную потребность в изменении самого человека. При этом предметом анализа становится не только отношение человека с объективным миром, но и сам механизм его сознательной деятельности, его эмоционально-чувственная, нравственная и рациональная природа. Одной из важнейших категорий человековедения является культура здоровья. Здоровье подрастающего поколения - это проблема духовная и нравственная.

Человек должен сам уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение учащихся к проблеме сохранения своего здоровья - это прежде всего процесс социализации — воспитание, это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для этого необходимы знания о законах развития своего организма; о факторах, определяющих здоровье; о болезнях как антиподе здоровья; о методах оздоровительного регулирования организма, его взаимодействия с социальными факторами.

Культура здоровья личности является важнейшей качественной характеристикой уровня развития, способом и мерой реализации сущности сил, способностей; она предстает в процессе воспитания как преемственное освоение различных сфер жизнедеятельности, что возможно лишь при развитии ее социальной активности. При этом формируется не только потребность в тех или иных видах активности, но и умение их реализовать, что является одним из основных направлений становления культуры современной конкурентоспособной личности.

Индивидуализация общественной и экономической жизни России, глубокие противоречия, наслоившиеся в идеологии, культуре, образовании, предъявляют качественно новые требования к воспитанию детей.

Негуманистическая ориентация общества, экономический кризис, отсутствие в течение десятилетия альтернативы коммунистическому воспитанию, отсутствие продуманной экологической политики, нравственный дискомфорт и череда стрессов привели подрастающее поколение (и не могли не привести!), как отмечают исследователи, к уходу в виртуальный мир - в мир алкоголизма, наркомании, асоциальности во всех ее проявлениях. О здоровье подрастающего поколения, в абсолютном его понимании, говорить не приходится. Нарастающий информационный поток и, как следствие, интенсификация образования и обучения детей еще больше обострили проблему здоровья, его сохранности и укрепления. Согласно исследованиям [В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, А.П. Матвеев, В.Д. Сонькин и др.] ведущими среди причин, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья учащихся, являются: неправильный образ жизни, выражающийся в гиподинамии, чрезмерной учебной нагрузке, неправильном питании, а также отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у учащихся, педагогов и родителей, отсутствие системности в процессе формировании культуры здоровья.

Оздоровительная функция образования во все времена была одной из главных, но ценность ее увеличивается при проведении мониторинга по развитию соматического, физического и психологического статуса учащейся молодежи. Это позволит сравнить развитие разных возрастных групп, проанализировать проблему и разработать коррекционные и реабилитационные направления деятельности.

Как известно, для системного перевода парадигмальных идей наукознания в сферу практики должна произойти переориентация ценностной сферы культуры социума, в том числе на уровне личностного восприятия мира. Болезнецентрическая ориентация медицинской науки и практики не могла не сказаться на характере социокультурных отношений личности к своему здоровью: о здоровье мы вспоминаем чаще всего тогда, когда его теряем. Изменить ментальные основания мировоззрения, мироощущения человека в отношении принятия им ценностей здорового образа жизни, в качестве смыслообразующих - непросто. Учебным заведениям отводится здесь приоритетная роль не случайно, так как становление личности, ее духовности — есть прогностическая миссия системы образования. От того, насколько педагогическая система образовательного учреждения будет ориентирована на создание благоприятных условий для присвоения подрастающими поколениями ценностей и навыков здорового образа жизни зависит, по большому счету, будущее российского общества, его ресурсно-человеческий потенциал.

Наибольшую тревогу вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения, образ жизни которого будет определять качество трудовых и социальных ресурсов населения, а значит и социально-экономический, политический, научно-технический прогресс общества.

Одно из основных направлений в решении проблемы сохранения, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у молодого поколения определенной системы ценностной ориентации. Отрадно, что формируется понимание, что здоровое будущее нашей планеты именно в развитии профилактических дисциплин, а также в обучении человека (особенно молодого) здоровому образу жизни, что гораздо эффективнее предупредить болезнь, чем потом с ней бороться, что необходимо ориентироваться на формирование потребности в правильном образе жизни, а также на социальные мероприятия, основанные на целостном подходе к человеку и профилактике здоровья.

За последние годы валеологической, педагогической, медицинской, психологической науками накоплен значительный опыт в моделировании и реализации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, раскрыты психолого-педагогические условия, способствующие формированию культуры здоровья. Вместе с тем социологические опросы показывают, что недостаточно раскрыто содержание понятия «культура здоровья» и этапы его формирования у учащихся и их родителей, не сложилось целостного понимания, как следовать здоровому образу жизни, не сформировалось понимание первостепенной важности здоровьесбережения, педагогической наукой не обобщены оздоровительные технологии в определенный алгоритм следования здоровому образу жизни; в образовательных учреждениях культура здоровья не занимает должного места в иерархии ценностей воспитуемых. Проблемы сохранения здоровья человека, нации, цивилизации все более актуализируются. Здоровье занимает одно из первых мест в системе параметров оценки современной цивилизации. Меняются концептуально-методические основания наук, занимающихся изучением проблемы здоровьесбережения. Исследователи обращают внимание на необходимость переориентации медицины на здоровьецентрические научные методы, теории, стандарты. В психологии здоровья, социальной медицине, педагогике и других областях человекознания обосновывается необходимость комплексного, системного подхода в решении задач превентивной политики в сфере здоровьесбережения. В структуре последней важная роль отводится системе образования.

Содержание понятий «здоровье» и «культура здоровья» трактуется различными учеными неоднозначно, и в зависимости от представленной науки выделяют ту или иную сторону раскрываемых понятий; вместе с тем основные характеристики и категории присутствуют почти во всех определениях: «физическое здоровье», «психическое здоровье», «социальное здоровье», «здоровый образ жизни», «факторы здоровья», «качество среды жизни», «параметры здоровья» и ряд других. Из вышеизложенного следует, что раскрытие понятия «культура здоровья» требует системного подхода, так как включает в себя органически взаимосвязанные природные, экономические, социальные, культурные и психологические факторы.

На наш взгляд, современное состояние культуры здоровья в России обусловливается наличием острого дисбаланса между провозглашенной государством политикой сохранения и укрепления здоровья, с одной стороны, и отсутствием современных технологий по формированию культуры здоровья учащейся молодежи в системе образования с другой.

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Физическая культура и спорт являются наиболее универсальным способом физического и духовного оздоровления нации, но надо признать, что их возможности не используются в полной мере. Это обусловлено многими обстоятельствами, как отмечается в докладе рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации по проблемам повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян»:

Во-первых, десятилетиями сфера физкультуры и спорта финансировалась по остаточному принципу, так как недооценивалась роль человеческого фактора в развитии общества.

Во-вторых, с распадом СССР прекратила существование ведомственно-территориальная модель физкультурно-спортивного движения, работавшая в условиях старой системы достаточно эффективно. Спортивные организации потеряли большую часть финансирования из госбюджета, внебюджетных источников и практически все средства из профсоюзного бюджета, в результате чего произошли негативные изменения в постановке физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства, в учебных заведениях, в трудовых и производственных коллективах. Расчеты специалистов показывают, что на профилактику заболеваний средствами физической культуры и спорта бюджетных средств выделяется в 22 раза меньше, чем на лечение и лекарственное обеспечение.

В-третьих, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для миллионов трудящихся. В физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 8-10% российских граждан, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%. Причем если в этих странах оздоровительными спортивными программами охвачено примерно равное количество мужчин и женщин, то в России, по социологическим опросам, физкультурой и спортом занимаются 12% мужчин и всего 5,1% женщин.

В-четвертых, за годы реформ в стране практически не велась пропаганда здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта. Не был сформирован идеал физического здоровья как важнейшей составляющей образа жизни и общественного престижа страны. Здоровый образ жизни людей не приобрел нравственной ценности и меры в качестве одного из направлений государственной политики и воспитательной функции общественных организаций, профессиональных и творческих союзов, средств массовой информации, особенно телевидения.

В-пятых, сведена до минимума научно-исследовательская деятельность. Продолжается отток квалифицированных специалистов, тренеров и спортсменов за рубеж, что, с одной стороны, обусловлено высоким уровнем их профессиональной подготовленности, востребованностью на мировом уровне, с другой - отсутствием условий для полноценной работы в России.

Названные обстоятельства необходимо учитывать в организации работы по формированию физической культуры, которая, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Решению этих задач способствует и создание образовательных учреждений, чья деятельность направлена на подготовку специалистов, владеющих технологиями по формированию физической культуры и культуры здоровья.