

УДК 504+613.796.0

**В.Г.БЕСПУТЧИК, В.А.ЯРМОЛЮК**

Республика Беларусь, Брест, УО

«Брестский государственный  
университет имени А.С.Пушкина»

## **ПРОБЛЕМЫ ТЕЛЕСНОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЁЖИ**

**Резюме.** В статье рассматривается проблема телесной культуры и здоровья молодёжи региона, а также предлагаются меры, позволяющие целенаправленно решать данную проблему.

В Республике Беларусь происходит много преобразований: расширяется сфера обслуживания, отдыха, физической культуры, спорта, туризма и т.п. Однако количество людей, имеющих отклонения в здоровье, не уменьшается. Загрязнение окружающей среды, высокий уровень стрессовых состояний человека играют в этом далеко не последнюю роль. Несмотря на то, что ценность здоровья в программно-нормативных, правовых документах повысилась, она не стала элементом сознания, здоровьесбережения жителей страны. Сегодня по-прежнему много курящих, пьющих, нарушающих режим труда, отдыха, двигательной активности, не заботящихся о правильном питании, культуре тела и т.д. [1].

Человек является объектом экологии: насколько он будет всесторонне гармонически развит, от этого зависит его взаимодействие и сочетание со средой обитания (обществом и окружающей средой), а также активность в отношении улучшения среды обитания [1,4].

В обиходе и трудовой практике мы часто употребляем такие понятия как «красивая фигура», «красивая походка», «культура тела», «модель телосложения» и др., которые напрямую связаны с эстетической привлекательностью человека, его здоровьем, физическим, профессиональными возможностями, стремлением к самосовершенствованию личности и др. [2, 4].

Целью данного исследования является выявление основных причин возникновения проблемы телесной культуры и здоровья молодёжи Брестского региона для выработки мер, позволяющих целенаправленно решать данную проблему в процессе физического воспитания.

Как показывают наши исследования, среди школьников и молодёжи наблюдается негативная тенденция, связанная с проблемами лишнего веса, походки, осанки, форм тела, состояния здоровья. В школьной и молодёжной среде обесценивается понятие культуры тела, большая часть молодёжи (84,5%) не заинтересована в коррекции своего тела, из них: 29,2% считают, что им это совсем не надо; 20,4% указывают на лень заниматься собой; 76% – на нехватку времени на занятия физической культуры.

В учебных заведениях региона (общеобразовательные учреждения, учреждениях профессионально-технического образования, средних специальных и высших учебных заведениях) практически не ведётся анализ индивидуального развития изменений форм тела за период учёбы.

73,8% школ выпускных классов общеобразовательных школ ответили, что с ними не проводится индивидуальная работа по коррекции телосложения, 47% не получают информацию об изменении своей фигуры.

Родители почти не принимают участие в формировании культуры тела своих детей родители: они лишь иногда консультируются у учителей физической культуры.

Свое телосложения половозрастные группы школьников и учащихся профлицеев (профколледжей) оценивают по-разному. Около 90% представительниц женского пола находят те или иные недостатки в своем телосложении: избыточный вес, сутулость, непропорциональность телосложения, слабое развитие отдельных групп мышц. Юноши (20%) предпочли бы атлетическую фигуру, сильные мышцы. К тому же они менее требовательны к себе, чем представительницы женского пола, прилагать усилия по улучшению осанки, походки, изменений пропорций тела не хотят.

Предпочтительными видами занятий старшеклассники считают силовые упражнения, спортивные игры (баскетбол, теннис, волейбол лапта).

Старшеклассницы занимаются плаванием, аэробикой, танцами, фитнесом, играми, стретчингом. Выбор упражнений у них более разнообразен.

Опрос учителей физической культуры и учителей-предметников показал, что почти половина (49%) мужчин удовлетворены своим телосложением. В то же время 90% учителей-женщин считают, что еще далеки от совершенства своей фигуры и отмечают такие недостатки, как избыточный вес, непропорциональность частей тела, слабое развитие отдельных мышечных групп, малый рост и др.

Учителя-предметники менее активны в физкультурно-спортивной деятельности: только 32% опрошенных занимаются физической культурой (у учителей физической культуры 92%).

Женщины в занятиях используют более шире и разнообразней арсенал физических упражнений (танцы, аэробика, стретчинг, плавание, фитнес, йога, шейпинг и др.).

Как показали наблюдения, учителя физического воспитания используют в основном однообразные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, развитие гибкости. Для оценки сходных данных физического развития занимающихся редко проводится медицинское и антропометрическое тестирование для определения функциональных возможностей, оценки фигуры, выбора программ тренировки. Для диагностики исходного состояния, определения готовности к занятиям, консультативной помощи, текущего и этапного контроля в учреждениях образования редко используются компьютерные технологии, видеомониторинг (воспроизведение видеопрограмм). Хотя известно, что музыкальное оформление занятий повышает самостоятельность учеников, подсказывает, как правильно выполнять, более эффективно управлять и корректировать процесс тренировки и контролировать состояние занимающихся.

На уроках и учебных занятиях недостаточно используются вспомогательные средства: упражнения на тренажерах, с предметами, водные процедуры, массаж, индивидуальные и групповые консультации о рациональном питании.

Чаще всего учителями физической культуры используется визуальная оценка осанки, недостаточно внимания уделяется тестам, контрольным упражнениям.

Конструирование форм тела средствами физического воспитания и избирательно направленное влияние на определенные звенья с целью коррекции телосложения дают положительные результаты не только по параметрам привлекательности молодежи, но и оздоровления и предотвращения ряда заболеваний.

При внедрении программ предполагается развитие индивидуума, его личных возможных вариантов на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, а не искусственное нивелирование индивидуальных особенностей телосложения по стандарту (модели телесной красоты).

В качестве эффективных систем физических упражнений оздоровительного характера можно использовать атлетическую гимнастику, шейпинг, стретчинг, каллоне-

силловую аэробикку, аквааэробикку, плавание, фитнес, йогу, танцевальные программы, игры на суше и в воде и др., что поможет каждому занимающемуся приблизиться к всему физическому совершенству, поскольку это возможно с учетом образа, условий жизни, черт характера, жизненных ценностей. Эти системы упражнений объединяют в себе тренировки, рациональное питание, искусство исполнения, стиль, моду, медицину и т.п. [3, 4].

Таким образом, в результате исследования выявлены основные недостатки формирования телосложения (культуры телесной) у школьников и учащихся учреждений профтехобразования:

- недостаточно развитая мышечная масса у юношей и девушек;
- дефекты осанки: «круглая спина», «Кругло-вогнутая спина», «плоская спина», сколиозы;
- незнание молодёжью теории и методики коррекции телосложения, возможностей человека в этих вопросах;
- безразличие и безграмотность семьи по созданию форм тела своих детей;
- недостаточный уровень знаний по данной проблеме специалистов физической культуры;
- отсутствие в большинстве учебных заведений индивидуальной работы с занимающимися;
- недостаточно внимания со стороны педагогических коллективов учреждений образования по формированию культуры телесной учащихся и учителей;
- низкий уровень пропаганды красоты телесной среди учащейся молодежи, родителей, педагогов, медицинских работников.

Создание организованного движения обеспокоенных граждан Беларуси и государственных органов, системы воззрения на культуру красоты телесной, разработки и внедрение комплексных программ индивидуального физического развития на весь период учебы, открытие групп, клубов «Культуры тела» и другие меры позволят более целенаправленно решать данную проблему в обществе, улучшить и украсить нашу среду обитания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ •

1. Беспутчик, В.Г. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии профилактики осанки у детей младшего школьного возраста / В.Г. Беспутчик, А.В. Хотько, В.А. Ярмолюк // Педагогіка, психологія, проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. С.С. Ермакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2009. – № 10. – С. 11–15.
2. Водяницкая, О.И. Профилактическая и коррекционная работа при нарушениях осанки // Физическая культура в школе. – М., 2007. – № 1. – С. 30–32.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших специальных физкультурных заведений / Л.П. Матвеев. – М. : ООО Издательство «Омега». – Л., 2004. – 160 с.
4. Прохорова, Э.М. Валеология : учебн. пособие / Э.М. Прохорова. – М. : ИНФРА, 2009. – 255 с.

**Summary.** In article the problem of corporal culture and health of youth of region is considered, and also are suggested allowing to solve some measures the given problem.