

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сарсенбаев Берик Бектурсынович

преподаватель-лектор, магистр педагогических наук

Жетысуский университет им. И. Жансугурова

г. Талдыкорган, Казахстан

В статье представлены основные составляющие проблемы формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры. А именно: понятие «здоровый образ жизни», значимость которого усиливается для личности в качестве доминирующей реализации своего здоровья для укрепления позиции всего общества; его компоненты: оптимальный режим; двигательная подвижность; эффективное питание и закаливание; приспособляемости студентов к студенческой жизни; большое уделение внимания студенческому возрасту как наиболее подверженному пагубным шаблонам (курению, алкоголю и наркотикам). жизни.

Ключевые слова: особенности, формирование, здоровый, образ, жизнь, студенты, средства, физическое воспитание, теоретический, обзор.

Введение. События последнего времени, связанного с пандемией, заставили изменить кардинальным образом отношение человечества к своему здоровью, правильному ведению своей жизнедеятельности. По мнению ученых [1, с. 65], относительная часть молодых людей еще до сих пор несерьезным образом относится к соблюдению норм здорового образа жизни. Поэтому на современном этапе развития общества проблема становления здорового образа жизни остается актуальной. Необходимы дальнейшие изыскания в этом направлении, которые бы способствовали совершенствованию структуры и содержания этого процесса.

Проблема исследования заключается в противоречии между возникшими в мире новыми преградами перед сохранением здоровья, необходимостью поиска обновленных путей совершенствования правильного ведения жизнедеятельности и недостаточным научно-методическим обоснованием этого процесса. Этой проблеме уделили внимание следующие специалисты: Л.В. Смурыгина [2]; Л.Р. Султанова, Л.Ш. Шаймарданова [3]; А.М. Ахметов [4]; Л. Кожевникова Л. [5].

Цель исследования – определить особенности формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры. Выявить составляющие проблемы «формирование здорового образа жизни студентов средствами физической культуры» по данным анализа отечественной и зарубежной

литературы. Определить основные направления дальнейших исследований по проблеме формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач исследования использовались такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы; теоретического моделирования. Анализу подверглись научные работы отечественных и зарубежных ученых по проблеме исследования. Результаты исследования и их обсуждение. Анализ работ отечественных специалистов показал, что среди составляющих изучаемой нами проблемы имеются следующие элементы. С точки зрения Л.В. Смурыгиной, здоровый образ жизни необходимо понимать как фонд приемов и инструментов нормального, правильного ведения распорядка жизнедеятельности. В нем имеются определенные нормативные показатели этого направления деятельности, внутренние побудительные ориентиры для достижения прогресса и возможные успехи, позволяющие приспособляться к реализации соответствующих трудовых и других действий.

Среди негативных причин, мешающих реализации правильного ведения жизнедеятельности, она выделяет нехватку времени. Пути активизации этого вида деятельности она видит в пропаганде физической культуры [2]. К доминирующим компонентам правильного ведения жизнедеятельности Л.Р. Султанова,

Л.Ш. Шаймерденова относят рационально построенный распорядок дня; физкультурная деятельность; правильно организованное питание; эффективная реализация способов закаливания; навыки правильного расслабления здоровья оставляет желать лучшего. Также одной из немаловажных движущих сил является рациональная двигательная деятельность. Необходимо активно заниматься физическими упражнениями, закалять организм. При этом важно правильно регулировать объем и интенсивность выполняемых упражнений [6]. С.В. Сыроева, К.Х. Акбатыров выделяют биологические и социальные принципы в основе правильного ведения жизнедеятельности. Ключевыми доминантами правильного ведения своей жизнедеятельности он считает следующие. Это неувлечение пагубными шаблонами (курение и т. п.). Рациональный сон; оптимальный отдых; содержательное питание; активная физкультурная деятельность в спорте; постоянное выполнение утренней зарядки; закаливание; личная гигиена; благоприятная окружающая среда [7]. По данным Н.В. Васенкова, Е.В. Фазлеева, в период студенчества выделяются три этапа приспособления их к ритму студенческой жизни. Этап интенсивного приспособления – это первый и второй годы учебы. Содержание этого периода зависит от самого студента, от его способности приспосабливаться к предъявляемым студенческой жизнью требованиям. К третьему курсу студент уже достаточно адаптирован, у него сформировываются его теоретические способности и физические кондиции. На старших курсах необходимо переориентировать студентов на усвоение ими теоретико-методических знаний.

Это позволит им в дальнейшем реализовать их в своей практической деятельности [8]. Систематизация работ зарубежных специалистов позволила определить следующие выделяемые ими ключевые моменты. В образце правильного ведения жизнедеятельности должны быть элементы методического, теоретического и практического характера; ориентир; постепенные задания. Основными причинами, вызывающими негативное состояние организма (меланхолия, стресс и т. п.) являются недостаток сна; неуверенность в

своих силах и др. Среди всех возрастов больше всех пагубным шаблонам предрасположены студенты (курение, алкоголь, наркотики). М. Watanabelto, E. Kishi посредством дополнительных программ в сотовых телефонах изучили отношение студентов Японии к рациону своего питания. Ими были получены следующие результаты. Повысилась мотивация к питанию, снизился показатель оценивания своего удовлетворения питанием. Все испытуемые с более содержательным осмыслением стали рассматривать свою позицию к питанию. Авторы сделали вывод об улучшении точек зрения и мотивации испытуемых к своему питанию [9]. М. Vaseviciene, R. Jankauskiene, V. Balciuniene на основании исследования взаимосвязи между постановочными вопросами правильной жизнедеятельности; нерационального рациона питания; различными проблемными участками дееспособности литовских студентов (мужчин и женщин) выявили следующее. Позитивные улучшения в движениях элементов туловища связаны с активностью в дееспособности организма обоих полов. Нерациональное питание было связано с неудовлетворительным психологическим состоянием только у лиц женского пола. Лица мужского пола были активизированы на мышечную деятельность в связи с более пониженными значениями развитости участков их тела. Выявлены удовлетворительные взаимосвязи между индексом веса туловища и психологическими и физическими кондициями студентов обоих полов. По мнению авторов, полученные ими данные важны для эффективной коррекции программ качественного проведения ими образа жизни [10]. Степень успешности знаний имеет противоположную взаимосвязь с распорядком жизни. Авторы акцентируют учет биологических ритмов при построении правильного ведения жизнедеятельности. Не обнаружены положительные взаимосвязи между психологическими характеристиками и питанием. Такие связи больше преобладают при контакте с окружающей средой. Студенты в большей степени используют энергетические напитки и у них выявлены несоответствия требований к их качеству сна; рациона питания; физической деятельности.

Выводы:

1. Основными составляющими проблемы формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры являются следующие:

– понятие «здоровый образ жизни», значимость которого усиливается для личности в качестве доминирующей реализации своего здоровья для укрепления позиции всего общества;

– его компоненты: оптимальный режим; двигательная подвижность; эффективное питание и закаливание;

– достаточная обеспеченность себя в обществе; соблюдение норм нравственности и морали;

– учет социальных и биологических принципов; типов темперамента; приспособляемости студентов к студенческой жизни;

– интегральность элементов методического, теоретического и практического характера;

– большое уделение внимания студенческому возрасту как наиболее подверженному к пагубным шаблонам (курению, алкоголю и наркотикам).

2. Основными направлениями дальнейших исследований мы считаем следующие:

– активное внедрение современных методов, направленных на формирование основ здорового образа жизни, на занятиях теоретического, методического и практического характера (электронные обучающие средства; компьютерные программы);

– расширение структуры и содержания двигательной активности студентов (за счет внедрения технологии спортивно ориентированного физического воспитания, на примере футбола);

– внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в учебный процесс студентов;

– учет типов темперамента студентов при реализации элементов здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михайлова С.В., Норкина Е.И. Здоровый образ жизни – фактор профессионально личностного развития студентов // Молодой ученый. – 2014. – № 18.1(77.1). – С. 64-65.
2. Смурыгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – № 8.(88). – С. 444-445. – URL: <https://moluch.ru/archive/88/17051/>(дата обращения: 19.06.2020).
3. Султанова Л.Р., Шаймарданова Л.Ш. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов. – URL:<http://sci-article.ru/stat.php?i=1459351075>
4. Ахметов А.М. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни студентов НИСПТР. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sredstvo-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-nisptr>.
5. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи//Физическое воспитание студентов. – 2010. – 16 апреля. – URL:<http://sportfiction.ru/articles/fizicheskoe-voospitanie-kak-sredstvo-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-i-kultury-dosuga-studencheskoy-molodezhi/>
6. Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3/39. – URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/glavnye-sostavlyayushchie-zdorovogo-obraza-zhizni>
7. Сыроева С.В., Акбатыров К.Х. Формирование здорового образа жизни студентов. – URL:https://nauchforum.ru/studconf/gum/xix/5254?_e_pi_=7%2CPAGE_ID10%2C1844053518%3F_e_pi_%3D7%2CPAGE_ID10%2C1844053518.
8. Васенков Н.В., Фазлеева Е.В. Формирование здорового образа жизни студентов как ориентир функционирования системы физкультурно-спортивной деятельности в вузе. – URL:http://www.rusnauka.com/28_PRNT_2011/Sport/1_91879.doc.htm.
9. Promoting Healthy Eating Habits for College Students Through Creating Dietary Diaries via a Smartphone App and Social Media Interaction: Online Survey Study// Jmir mhealth and uhealth. – Tom: 8. – Issue: 3. – Article number: e17613. – DOI: 10.2196/17613. – Published: MAR 31 2020.
10. Baceviciene M., Jankauskiene R., Balciuniene V. The Role of Body Image, Disordered

Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Students // International journal of environmental research and public health. – Tom: 17. – Issue: 5. – Article number: 1593. – DOI: 10.3390/ijerph17051593. – Published: MAR 2020.

FEATURES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

SARSENBAEV Berik Bektursynovich

teacher-lecturer, master of pedagogical sciences

I. Zhansugurov's Zhetysu University

Taldykorgan, Kazakhstan

The article presents the main components of the problem of forming a healthy lifestyle of students by means of physical culture. Namely: the concept of «healthy lifestyle», the importance of which is enhanced for the individual as the dominant realization of their health to strengthen the position of the whole society; its components: optimal regime; motor mobility; effective nutrition and hardening; types of temperament; students' ability to adapt to student life; great attention to the student's age, as the most susceptible to harmful patterns (Smoking, alcohol and drugs). lifestyle.

Key words: special aspects, formation, healthy, lifestyle, students, means, physical education, theoretical, review.