

УДК 378.172

О. С. КИЩАК

старший преподаватель

Классический частный университет

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Статья посвящена чрезвычайно важной педагогической проблеме – воспитанию здорового поколения, которая требует создания оптимальных условий для самосовершенствования и саморегуляции каждого студента; организации такой учебно-воспитательной деятельности в учреждении высшего образования, которая бы максимально способствовала формированию у него мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу и стилю жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, формирование, физическая культура и спорт.*

В современном обществе здоровье рассматривается как важнейший критерий реализации творческого потенциала человека в профессиональной деятельности. Поэтому сохранение, развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеют приоритетное значение. Перед учреждениями высшего образования стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Актуальность проблемы связана с тем, что учёными отмечается слабая мотивация студентов к ведению здорового образа жизни, недостаточно активное внедрение современных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс учреждений высшего образования, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование их осознанной потребности в здоровом образе жизни.

Перегрузка образовательного процесса учебными дисциплинами, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, скептическое отношение к здоровому образу жизни, неблагоприятная экологическая обстановка, доступность алкогольных напитков, влияние гаджетов – основные причины ухудшения здоровья и недостаточной физической активности молодёжи в последнее время. Сложившаяся на сегодняшний день система образования не способствует формированию положительной мотивации студенчества к здоровому образу жизни.

Цель статьи – выявить проблемы в сфере культуры здоровья и определить пути их решения, рассмотреть роль и значение физической культуры в жизни студента, её влияние в обеспечении здорового образа жизни.

Современная система образования ориентирована на работу по развитию представлений о здоровье, а также формированию стратегий и тех-

нологий в области здоровья (в лучшем случае сводимых к умениям и навыкам). А вот развитию «нужного» обществу отношения к здоровью, формированию культуры здоровья, внимания практически не уделяется.

Гармоничность и целостность человека как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности отражает понятие «культура здоровья».

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.

По мнению академика Ю. П. Лисицына, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины, первостепенный вопрос для сохранения здоровья человека – здоровый образ жизни, который, по образному выражению Р. И. Купчинова, является концентрированным выражением взаимосвязи здоровья и образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие – влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества [4, с. 37].

ЗОЖ – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно полезной деятельности;
- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Путь к здоровой нации лежит через культуру здорового образа жизни. Поэтому в учреждениях высшего образования необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности. Для этого крайне важно сформировать у студенческой молодежи социально-психологическое убеждение в потребности ведения здорового образа жизни.

Необходимо сделать все для того, чтобы: здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для подрастающего поколения; повысить

образовательный уровень молодежи и информированность в области оздоровительных технологий по физической культуре и спорту; существенно улучшить качество процесса физического воспитания и образования; обеспечить равные возможности всем желающим для занятий физической культурой и спортом [5].

Как правило, физическую культуру связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, является предпосылкой других уровней общекультурного бытия – культуры мировоззренческой, политической, нравственной, этической и эстетической. В физической культуре человек стремится к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт достаточно высоких результатов [1].

Целью физической культуры в учреждениях высшего образования является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Наиболее целесообразными и оптимальными формами программы учреждений высшего образования по формированию здорового образа жизни являются [2]:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию;
- проведение соревнований по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;
- комплексное развитие физических и психических качеств с первоочередным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;
- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;
- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств учреждений высшего образования в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом,

поддержании здорового образа жизни предполагает: обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания; поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности учреждения высшего образования; обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль [3].

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на личностные качества студентов.

Выводы. В процессе обучения в учреждении высшего образования необходимо применять целый спектр важнейших компонентов обеспечения здорового образа жизни, необходимых для совершенствования физических, психических и социально-нравственных качеств личности студентов. Формирование культуры здоровья и мотивационно-ценностного отношения студенческой молодёжи к здоровью непосредственно связано с проведением комплекса мероприятий: активизацией социально-профилактической работы; организацией массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий; усилением борьбы с вредными привычками; формированием навыков укрепления здоровья, созданием мотивации для ведения здорового образа жизни в студенческой среде; побуждением студенческой молодёжи к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышением доступности этих видов оздоровления.

Список использованной литературы

1. Бирюков С. В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны. *Материалы 4-й Всероссийской науч.-практ. конф.*, г. Воскресенск, 7–8 декабря 2006 г. Москва, 2007. С. 24–29.
2. Давиденко Д. Н., Карпов В. Ю. Здоровый образ жизни и здоровье студентов : учеб. пособие. Самара : СГПУ, 2004. 112 с.

3. Зотова Ф. Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 5. С. 83–87.
4. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. 211 с.
5. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. Москва : Академия, 2013. 256 с.

Стаття надійшла до редакції 09.01.2018

Кішчак О. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури

Стаття присвячена надзвичайно важливій педагогічній проблемі – вихованню здорового покоління, яка вимагає створення оптимальних умов для самовдосконалення й саморегуляції кожного студента; організації такої навчально-виховної діяльності у ЗВО, яка б максимально сприяла формуванню в нього мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу й стилю життя, збереженню та зміцненню здоров'я.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь, формування, фізична культура і спорт.*

Kischak O. Formation of a Healthy Lifestyle of Life Student Youth with Means Physical Culture

This paper is devoted to an extremely important educational problem – raising a healthy generation, which requires the creation of optimal conditions for self-improvement and self-regulation of each student; organizing such educational activities in high school, which would be most promoted the formation of his motivational-value ratio to a healthy life style, preservation and promotion of health.

The urgency of the problem is related to the fact that scientists note a weak motivation of students to conduct a healthy lifestyle, insufficiently active introduction of modern health-saving technologies into the teaching and upbringing process of institutions of higher education aimed at preserving and strengthening the health of students, and the formation of their conscious need for a healthy lifestyle. However, despite the existing research in pedagogy, in the mass practice of the work of universities, the problem of forming a culture of health among students does not have sufficient incarnation.

In the process of studying at the university, it is necessary to apply a whole range of the most important components of the healthy lifestyle that are necessary to improve the physical, mental and social-moral qualities of the students' personality. The formation of a culture of health and the motivation-value ratio of student youth to health is directly related to the implementation of a set of measures: the activation of social and preventive work; organization of mass physical culture and health activities; strengthening the fight against bad habits; forming health promotion skills, creating motivation for a healthy lifestyle in a student environment; inducing students to a physically active way of life, practicing physical culture, tourism and sports, improving the accessibility of these types of recovery.

Key words: *health, healthy lifestyle, students, formation, physical culture and sports.*