

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

В статье рассмотрены проблемы организации физического воспитания в вузе в свете формирования здорового образа жизни студентов. Проанализированы внешние факторы влияния на человека методики воспитания в вузах согласно законодательству Российской Федерации, а также правильная самоорганизация в этой сфере.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, проблемы организации физического воспитания в вузе, студент, спорт.

На сегодняшний день в качестве острой проблемы современной студенческой молодежи выступает организация работы по сохранению и укреплению собственного здоровья. Вопросы здорового образа жизни являются для каждого абсолютно уникальными. В процессе своей жизнедеятельности индивидуум подчиняется как индивидуальным потребностям личного организма, так и законам общества. Представления о здоровом образе жизни дошли до современного общества сквозь многие века. Так, ещё до появления профессиональных медицинских знаний человечество подмечало воздействие на здоровье различных факторов: национальных традиций, привычек, характера труда. Кроме того, немаловажную роль отводили как физическому, так и духовному здоровью человека.

В зарубежных и отечественных исследованиях проблема здоровья в разное время рассматривалась крупными мыслителями, педагогами. Отечественными учеными-медиками, педагогами были разработаны основные тенденции по сохранению здоровья, формированию здорового образа жизни детей, продлению жизненного потенциала и долголетия [1].

Стоит отметить, что физическая культура и спорт положительно воздействовали на общество во все времена, однако на сегодняшний день, в период особого акцента на развитие интеллектуальности и творчества, их значение в жизни человека возросло. В качестве залога успешности личности выступает гармония душевного и физического развития. К условиям биологического развития можно отнести наличие сбалансированного питания, правильного режима дня и рационального чередования умственной и физической деятельности.

Кроме того, в эру научно-технического прогресса не следует забывать и о вредности внешней среды, которая способна нанести вред здоровью. Каждому человеку необходимо ставить себе цель, направленную на ежедневное укрепление своего здоровья, именно это и обеспечивает физическая культура [2].

Физическое воспитание является многогранным процессом, который имеет направленность на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмыслению их психофизиологической основы в развитии физических качеств, а также выработки санитарно-гигиенических навыков, привычек здорового образа жизни.

Для студентов высших учебных заведений в качестве ведущего вида «труда» выступает учебная деятельность, так как нацелена на профессиональное становление. Тем не менее именно физическое развитие человека способствует полноценной умственной деятельности. Какие-либо отклонения в состоянии здоровья человека и недостаточная двигательная активность в значительной мере снижают эффективность умственной активности.

Имеющаяся система физического воспитания студентов в высших учебных заведениях предполагает существование модели, направленной на использование традиционных средств физической культуры и спорта по устранению вышеуказанных причин снижения жизнедеятельности. В большинстве своем, цель и задачи обеспечивают повышение физической подготовки, сохранности и укрепление здоровья, улучшение осанки студентов, которые занимаются физическими упражнениями. Основное направление спортивно-массовой работы — подготовка студентов для выполнения контрольных нормативов, получения спортивных разрядов. В то же время некоторую тревогу вызывает недостаточное внимание на формирование у студентов глубоких, полных знаний о физическом состоянии организма, мерах по улучшению его кондиций, осознанию необходимости оптимальной двигательной активности, которая является основным компонентом здорового образа жизни. Сложившаяся система физического воспитания не в полной мере обеспечивает связь с различными видами духовно-творческой деятельности, оказывающей значительное влияние на развитие личностных качеств студентов. Учебный процесс по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений

на второстепенный план выносит вопросы, которые связаны с реализацией принципов гуманизации. Все это требует усилить эколого-валеологическое содержание физического воспитания. В связи с этим можно предположить, что присутствующая в высших учебных заведениях система физического воспитания не учитывает нынешние проблемы и требования окружающей природной и социальной среды [3].

Поэтому на сегодняшний день педагогика, медицина и социология разрабатывают различные теории и технологии, направленные на формирование здорового и безопасного образа жизни студентов высших учебных заведений. Проблему здорового образа жизни рассматривают не только в рамках индивидуально-личностного уровня, но и в качестве важной составляющей социального бытия личности студента. Вследствие этого здоровье предстает как сложное социокультурное явление.

Психолого-педагогические, философские, социальные и медицинские исследования говорят о том, что проблема здорового образа жизни учащихся высших учебных заведений должна рассматриваться как сложный социально-психологический феномен на двух уровнях: государственном и индивидуально-личностном. Государственный уровень обеспечивает решение проблемы, связанной с созданием стабильной системы обучения здоровому образу жизни. Однако государственная система не способна гарантировать здоровую жизнедеятельность отдельного человека. Для этого как раз и требуется наличие индивидуально-личностного отношения к нормам и требованиям здорового образа жизни [4].

Студенты представляют собой особую социальную группу и отличаются свойственными ей условиями жизни, труда, быта, социальным поведением и психологией. Это группа повышенного риска, поскольку связана с высокой эмоциональной и умственной нагрузкой, приспособлением к новым условиям проживания и обучения. Все это способствует осложнению адаптации студентов к обучению, в результате чего могут возникнуть серьезные медицинские и социально-психологические проблемы.

Процесс изучения проблем, связанных со здоровым образом жизни студентов, взаимосвязан со специфическими особенностями данной социально-профессиональной, социально-демографической группы, характером ее формирования, потенциалом для развития социума. И именно здоровье обеспечивает реализацию будущих специалистов, создание семьи, деторождение, профессиональную, общественно-политическую и творческую деятельность. Период обучения в вузе сопряжен с воздействием на студента целого ряда факторов, которые оказывают отрицательное воздействие на уровень здоровья. К числу этих факторов можно отнести — стрессовые ситуации, которые связаны с успеваемостью студента; материальную обеспеченность его семьи, вследствие чего может потребоваться совмещение учебы с работой; систематические нарушения режима труда, отдыха, питания, высокая гиподинамия. Поэтому состояние здоровья студентов вызывает озабоченность у врачей и педагогов [5].

Следует отметить, что здоровый образ жизни по своей сути представляет собой совокупность различных форм и средств ежедневной жизнедеятельности индивида, которая основана на культурных ценностях, нормах, смыслах деятельности. Со-

блюдение здорового образа жизни также укрепляет адаптационные возможности организма — способствует повышению, сохранению и укреплению здоровья студентов, обеспечивает раскрытие наиболее ценных качеств личности, необходимых в ситуации динамического развития современного общества, а также увеличивает работоспособность.

В структуре здорового образа жизни выделяют несколько главных компонентов: отсутствие пагубных привычек, правильный и рациональный режим работы и отдыха, рациональное питание, закаливание организма, личную гигиену, достаточную двигательную активность.

Рациональный режим работы и отдыха выступает в качестве ключевого компонента здорового образа жизни. Правильный дневной режим гарантирует фундамент жизнедеятельности любого человека. Это зависит от индивидуальности человека в соответствии с уровнем его работоспособности, различными интересами и, конечно, состоянием здоровья. Правильное соблюдение труда и отдыха способствует выработке правильного ритма жизнедеятельности человеческого организма, что способствует укреплению здоровья, обеспечивая наилучшие условия для улучшения трудоспособности индивида.

Курение и злоупотребление алкоголем являются главными и наиболее распространенными вредными привычками среди студенческой молодежи, но всё-таки самым распространенным пороком является курение. Учеными доказано, что оно способствует снижению восприятия учебной информации, а также может привести к возникновению опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Если рассмотреть последствия постоянного и длительного курения, то можно заметить признаки преждевременного старения у большинства курящих. Другим, часто встречающимся пороком, является употребление алкогольных напитков, которое влечет за собой нарушение функций большинства внутренних органов и, в дополнение к этому, нарушение деятельности всей нервной системы человека.

Не менее важной частью здорового образа жизни является правильное питание, составляющее физиологически полноценный рацион здорового человека. Оно должно строиться в соответствии с характером труда, климатическими условиями жизни, полом и возрастом. Хроническая нехватка времени в современном темпе жизни способствует полному или частичному нарушению правильного суточного рациона питания. Дневной рацион каждого человека обязательно должен состоять из самых различных продуктов, в состав которых обязательно входят белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Соблюдение должных пропорций в режиме питания способствует сохранению здоровья студента, его дальнейшего формирования и развития.

В качестве основы правильного двигательного режима выступают систематические занятия спортом и различными физическими упражнениями. К числу ведущих характеристик, которые влияют на физическое развитие человека, относят гибкость, ловкость, скорость, силу и выносливость. Улучшение одного или каждого из данных качеств укрепляет здоровье и способствует гармоничности.

Закаливание является одним из мощнейших оздоровительных средств. Оно способствует избеганию множества заболеваний, продлению жизни, сохранению высокой работоспособности. Закалива-

ние может обеспечить общее воздействие на организм, повышая тонус нервной системы, улучшить кровообращение, восстановить нарушенный обмен веществ.

Основу здорового образа жизни составляют наличие биологических и социальных принципов. В них входят:

- соответствие возрастным особенностям;
- достаточная физическая активность;
- искоренение вредных привычек.

В социальные принципы входят:

- эстетичность поведения;
- соблюдение общепринятой в обществе морали;
- волевые усилия в самоограничении некоторых форм неблагоприятного поведения.

Целью физического воспитания учащихся высших учебных заведений является гармоничное развитие молодежи в создании физического образования индивида [6]. Соответственно, ставятся следующие задачи, включающие нравственное и физическое совершенствование. Основными из них являются:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установка студента на здоровый стиль жизни, на физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- осознание роли физической культуры для развития личности студента и подготовка его к профессиональной деятельности;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования в рамках учебных планов предусматривает обязательные учебные часы на дисциплину «Физическая культура» в течение всего периода обучения, в том числе проведение регулярных зачетов в рамках требований учебной программы для высших учебных заведений по физическому воспитанию.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания учащихся высших учебных заведений. Их планирование осуществляется в соответствии с государственным стандартом в учебном плане [7]. Такая образовательная программа способствует решению основных задач физического воспитания. Она состоит из теоретического и практического разделов. Теоретическая часть учебной программы обеспечивает познание основ методики физического воспитания. В практическом разделе предусмотрено выполнение различных физических упражнений и спортивных нормативов, представленных образовательной программой высшего учебного заведения, занятия различными видами спорта. Проведение занятий осуществляют преподаватели кафедры физического воспитания. Практические занятия обеспечивают процесс физического совершенствования, который является основным видом формирования физических качеств студентов. В связи с этим теоретические занятия в сочетании с практикой выступают

в качестве залога правильного и эффективного физического развития [8].

Физическое воспитание в режиме учебной работы осуществляется в различных отделах предусмотренных учебным планом и расписанием, и является основной формой занятий по физической культуре в вузах.

Кроме того, обязательными являются организованные занятия студентов в рамках различных спортивных секций, групп по общей физической подготовке, аэробике, шейпингу и другого, при руководстве квалифицированного преподавателя по физической культуре и спорту во внеучебное время.

Результатом освоения программ являются массовые спортивные мероприятия (соревнования для участников с разнообразной физической подготовкой, ширококомандные кроссы и эстафеты, межвузовские соревнования, спартакиады при участии сборных команд всех факультетов).

Восстановительно-оздоровительный, общеукрепляющий и развивающий эффекты дополняют тренировки в спортивно-оздоровительных летних и зимних лагерях, которые проводятся на студенческих каникулах.

Таким образом, в формировании здорового образа жизни студентов наиважнейшую роль играют образовательные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов. Обязательным аспектом должно быть формирование активной мотивации студента о личном здоровье и здоровье окружающих. Польза занятия по физической культуре заключается не только в улучшении субъективного здоровья обучающихся, но и в повышении эффективности образовательного процесса в вузе в целом. Развитие и внедрение в педагогический процесс физического воспитания новых организационно-методических форм, приспособляющих содержание занятий к современным потребностям студентов, является одним из условий формирования здорового образа жизни студентов.

Библиографический список

1. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Сер. Филология, психология. 2010. № 5. С. 101 – 108.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2012. 19 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура / под ред. Н. Н. Маликова. 7-е изд., стер. М.: Академия, 2013. 528 с. ISBN 5-446-801-989.
4. Грязева Е. Д., Жукова М. В., Кузнецов О. Ю. [и др.]. Антропометрический контроль гармоничности физического развития студентов и использование его результатов в организации учебных занятий по физической культуре // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2011. № 3 (2). С. 80 – 103.
5. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., исправ. и доп. М.: АКАДЕМА, 2003. 480 с. ISBN 5-7695-0567-1.
6. Сорокина Е. Л., Черночуб Е. Г., Борисова Л. Г. К вопросу о внедрении испытаний и норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему оценки образовательных результатов студентов вуза // Наука и социум: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Новосибирск: Изд-во Сибирского ин-та

практической психологии, педагогики и социальной работы, 2017. С. 160 – 165.

7. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 ноября 2015 г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И. Н. Никулина. Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015. 590 с. ISBN 978-5-9571-2050-6.

8. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. 7-е изд., стер. М.: Академия, 2014. 288 с.

БАТЕНКО Евгений Михайлович, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт». SPIN-код: 6836-0430

AuthorID (РИНЦ): 776782

Адрес для переписки: batenko.75@mail.ru

БУГАЙ Максим Валерьевич, преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт».

Для цитирования

Батенко Е. М., Бугай М. В. Условия формирования здорового образа жизни студентов в физическом воспитании // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. 2018. № 4. С. 67 – 71. DOI: 10.25206/2542-0488-2018-4-67-71.

Статья поступила в редакцию 26.09.2018 г.

© Е. М. Батенко, М. В. Бугай

CONDITIONS FOR FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

This article discusses the problem of organizing physical education in a higher education institution in light of formation of healthy lifestyle of students. External factors influencing the person, methods of education in universities, according to the legislation of the Russian Federation, as well as proper self-organization in this area are analyzed.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, problems of organizing physical education in high school, student, sport.

References

1. Malkina-Pykh I. G. Vozmozhnosti formirovaniya pozitivnogo samootnosheniya lichnosti metodami ritmo-dvigatel'noy ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury [The development of positive self-relation by means of eurhythmics] // Vestnik Baltiyskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta. Ser. Filologiya, psikhologiya. *IKBFU's Vestnik. Ser. Philology, Pedagogy, Psychology*. 2010. No. 5. P. 101 – 108. (In Russ.).
2. Gamidova S. K. Soderzhaniye i napravlenost' fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zanyatiy [The content and orientation of sports and recreational activities]. Smolensk, 2012. 19 p. (In Russ.).
3. Barchukov I. S. Fizicheskaya kul'tura [Physical culture] / Ed. N. N. Malikov. 7th ed., ster. Moscow: Akademiya Publ., 2013. 528 p. (In Russ.).
4. Gryazeva E. D., Zhukova M. V., Kuznetsov O. Yu. [et al.]. Antropometricheskii kontrol' garmonichnosti fizicheskogo razvitiya studentov i ispol'zovaniye ego rezul'tatov v organizatsii uchebnykh zanyatiy po fizicheskoy kul'ture [Anthropometrical control of harmony of physical development of students and use of its results in the organization of studies on physical training] // Izvestiya TulGU. Gumanitarnyye nauki. *News of the Tula state university. Humanitarian sciences*. 2011. No. 3 (2). P. 80 – 103. (In Russ.).
5. Kuznetsov V. S., Kholodov Zh. K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta [Theory and methods of physical education and sport]. 2th ed. M.: ACADEMA Publ., 2003. 480 p. ISBN 5-7695-0567-1. (In Russ.).
6. Sorokina E. L., Chernochub E. G., Borisova L. G. K voprosu o vnedrenii ispytaniy i norm Vserossiyskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa «Gotov k trudu i oborone» v sistemu otsenki obrazovatel'nykh rezul'tatov studentov vuza [On the Question of Implementing Tests and Norms of the All-Russian Sports and Sports Complex «Ready for Labor and Defense» in the system of evaluation of educational results of university students] // Nauka i sotsium. *Nauka i sotsium*. Novosibirsk: SIPPPIRS Publ., 2017. P. 160 – 165. (In Russ.).
7. Sovremennoye sostoyaniye i tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta. *Sovremennoye sostoyaniye i tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta*. Belgorod: Publishing House «Belgorod», 2015. 590 p. ISBN 978-5-9571-2050-6. (In Russ.).
8. Zheleznyak Yu. D., Petrov P. K. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte [Fundamentals of scientific and methodological activities in physical culture and sports]. 7th ed., ster. Moscow: Akademiya Publ., 2014. 288 p. (In Russ.).

BATENKO Evgeniy Mikhaylovich, Senior Lecturer of Physical Education and Sport Department.

SPIN-code: 6836-0430

AuthorID (RSCI): 776782

BUGAY Maksim Valerievich, Lecturer of Physical Education and Sport Department.

Address for correspondence: batenko.75@mail.ru

For citation

Batenko E. M., Bugay M. V. Organizatsiya fizicheskogo vospitaniya v vuze v svete formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov // Omsk Scientific Bulletin. Series Society. History. Modernity. 2018. No. 4. P. 67 – 71. DOI: 10.25206/2542-0488-2018-4-67-71.

Received 26 September 2018.

© E. M. Batenko, M. V. Bugay