

Шириева Зульфия Шамсаддин кызыдокторант Института проблем образования
Азербайджанской Республики, г. Баку**ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
КАК ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ****Аннотация:**

В статье рассматриваются проблемы здорового образа жизни в студенческой среде. Описаны особенности трех видов здоровья: физического, психического (душевного) и нравственного (социального). Названы вопросы, решаемые в процессе физического воспитания в вузе, ресурсы по поддержке ЗОЖ студента, формы и методы организации деятельности студентов на этапе обогащения соответствующими знаниями принципов ЗОЖ.

Ключевые слова:

физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни.

Shirieva Zulfia ShamsaddinDoctoral student, Institute of Education Problems of
the Azerbaijan Republic**POPULARIZATION OF HEALTHY
LIFESTYLE AMONG STUDENTS
AS THE PRIMARY OBJECTIVE OF
PHYSICAL EDUCATION****Summary:**

The article deals with the problems of healthy lifestyle among students. It describes the features of the three types of health: physical, psychological (mental), and moral (social). The author discusses the issues addressed in the process of physical education in a higher school, the resources supporting the healthy lifestyle of students, the forms and methods of organization of students' activities at the stage of learning the healthy lifestyle principles.

Keywords:

physical education, students, healthy lifestyle.

*Две вещи ценятся только тогда,
когда их не имеешь: молодость и здоровье.
Имам Али*

Среди важнейших социальных задач, которые стоят перед высшим образованием, следует назвать заботу о здоровье, физическом воспитании и развитии студентов. Экономический, интеллектуальный и культурный потенциал общества находится в прямой зависимости от показателей здоровья будущего поколения. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи.

Обучение в вузах сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Интенсивность учебного процесса связана с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки. Поэтому сочетание физических нагрузок с умственной деятельностью, ориентация студентов на здоровый образ жизни должны осуществляться эффективно.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности. ЗОЖ усиливает адаптивные возможности организма, обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития общества.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое (душевное) и нравственное (социальное). Физическое здоровье проявляется в отсутствии болезней и болевых ощущений, устойчивости к болезнетворным факторам (уровень иммунитета), в гармоничности физиологических процессов, внешнем виде, хорошей физической форме (например, гибкость суставов и позвоночника, выносливость, высокие силовые и скоростные показатели, функциональные резервы и т. д.) и в широких адаптивных возможностях к изменяющимся параметрам внешней среды [1].

Психическое здоровье характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Как говорил великий философ Платон, «хорошее душевное состояние своими добрыми качествами обуславливает наилучшее состояние тела» [2, с. 276].

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивида.

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества, также основная цель физического воспитания. Физическое воспитание – часть общего воспитания, направленная на укрепление здоровья, гармоническое развитие организма человека; один из показателей состояния физической культуры в обществе. В процессе обучения физическое воспитание считается одним из основных направлений ЗОЖ. Содержание физического воспитания – совершенствование человеческого тела, что важно для движения, укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, в целом для защиты здоровья человека [3].

В процессе физического воспитания в вузе решаются следующие вопросы:

- оздоровительные: укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение и сохранение высокой работоспособности;
- образовательные: формирование спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний;
- воспитательные: формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

Таким образом, спортивно-оздоровительное направление воспитания в вузе включает в себя конкретные воспитательные цели и задачи: формирование системы знаний об анатомо-физиологических особенностях функционирования человеческого организма, психических свойствах и процессах, мерах по обеспечению безопасности жизнедеятельности; воспитание потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой и спортом; формирование знания о влиянии факторов окружающей среды на здоровье; предупреждение и профилактика правонарушений, наркомании, алкоголизма и курения; повышение уровня интереса и ответственности у молодых людей за свое здоровье; внедрение новых воспитательных технологий по профилактике асоциального поведения студентов; поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; инициирование студентов к участию в массовых спортивных мероприятиях; обеспечение гармоничного развития всех волевых и физических качеств – силы, выносливости, смелости, настойчивости, ловкости и быстроты, также уверенности в своих силах и способностях.

При организации физического воспитания студентов учитываются возрастные проблемы (адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания), высокая психозмоциональная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи.

Можно выделить следующие ресурсы по поддержанию ЗОЖ студента в вузе:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль и др.).
2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы).
3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр студента, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.) [4].

Для здоровья молодого человека огромное значение имеет образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, занятия физическими упражнениями, закаливание организма, духовность, рациональное питание и др.

Правильный режим труда и отдыха – важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня – это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается четкий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Немалое значение оказывает на здоровье личная гигиена и рациональное питание. Личная гигиена – это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища и т. д. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье человека. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья и продлению жизни.

Двигательная активность – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Не следует забывать, что вредные привычки являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения.

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет и укрепляют дух человека.

На современном этапе развития общества важнейшими показателями физически совершенного человека являются:

- крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;
- всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающее однобокое развитие человека;
- владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- физкультурная образованность, т. е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте [5].

В вузах продуктивность обучения зависит от здоровья студента: чем крепче здоровье, тем эффективнее проходит процесс учебы. Новые знакомства, новые условия, большое количество учебной информации, усиление ритма жизни создают дополнительные нагрузки на интеллектуальную и эмоциональную сферы студентов. Успешная адаптация студентов к новым условиям в вузе возможна лишь при их ориентировании на ведение здорового образа жизни. В процессе физкультурного образования у студентов развивается ценностное отношение к своему здоровью, актуализируется потребность к совершенствованию здоровья.

Выбор форм и методов организации деятельности студентов на этапе обогащения соответствующими знаниями включает консультации педагога, участие студентов в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях, досуговых формах работы, что способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности, обогащению креативно-деятельностного опыта, проявлению активности и самостоятельности в организации собственного ЗОЖ. Реализация обозначенных выше педагогических условий ориентирования студента на ЗОЖ способствует получению им знаний по теории и практике формирования ЗОЖ, позитивному отношению к созданию собственного ЗОЖ, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности [6].

Пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни является одной из основных задач в вузах и современном обществе. Следует уделять внимание информационно-разъяснительной работе (наглядная агитация на сайтах вузов, лекции с привлечением специалистов, трансляция тематических видеороликов в холлах учебных корпусов университета, опросы и анкетирование студентов по проблемам ЗОЖ с последующим анализом и выработкой решений по содержанию и форме профилактической работы, участие в конференциях, круглых столах, мероприятиях, вовлечение студентов во все формы внеучебной работы, организационная и методическая поддержка студентов – участников олимпиад, конкурсов разного уровня). Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой. Вместе тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. И поэтому основной целью физического воспитания является формирование соответствующей мотивации деятельности, осознанной студентами ценности здоровья и физического совершенствования, потребности в занятиях физической культурой, безопасного поведения в социальной и профессиональной деятельности, установления взаимосвязи интереса к спорту с другими интересами студентов. Только здоровый человек, обладая хорошим самочувствием, оптимизмом,

психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью, способен активно жить, преодолевать трудности, занять свое место в жизни и обществе, быть конкурентоспособным и добиваться успеха в современном динамическом мире.

Ссылки:

1. Психология личности : учеб. пособие / под ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской. М., 2008. 653 с.
2. Книга афоризмов. Избранное из избранных / сост. С. Халилов. М., 2012. 288 с.
3. Əhmədov N.N. Pedagogika (dərs vəsaiti). Bakı, 2006. 296 s.
4. Терентьев Л.А. Здоровый образ жизни студентов и его формирование. // Труды VII Международной конференции «Современные технологии восстановительной медицины». Сочи, 2004. С. 687–691.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 2003. 480 с.
6. Белкова И.Ю., Чухрова М.Г. Стратегические принципы и педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 197–199.

References:

1. Ermakov, PN & Labunskaya, VA (ed.) 2008, *Personality Psychology*: textbook, Moscow, p. 653.
2. Khalilov, S (comp.) 2012, *The book of aphorisms. Selections from the favorites*, Moscow, p. 288.
3. Ahmadov, NN 2006, *Pedagogy (manual)*, Baku, p. 296.
4. Terentyev, LA 2004, 'A healthy lifestyle of students and its formation', *Proceedings of the VII International Conference "Modern technologies of regenerative medicine,"* Sochi, pp. 687-691.
5. Kholodov, JK & Kuznetsov, VS 2003, *Theory and methods of physical education as an academic discipline, its basic concepts*: textbook, Moscow, p. 480.
6. Belkova, IY & Chukhrova, MG 2010, 'Strategic principles and pedagogical conditions of formation of healthy lifestyle of students', *The world of science, culture and education*, no. 5, pp. 197-199.