

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Зарединова Эльвира Рифатовна

доктор педагогических наук, доцент, Крымский
инженерно-педагогический университет, г. Симферополь
zaredinova.eivira@gmail.com

PHYSICAL CULTURE AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITY OF STUDENTS AS MEANS OF HEALTHY LIFESTYLE CULTURE FORMATION

E. Zaredinova

Summary: The study of healthy lifestyle issues is considered in the article, the importance and necessity of considering the essential characteristics of the content of such concepts as "health", "healthy lifestyle" in the context of the formation of a healthy lifestyle culture in the youth environment is actualized. The problem of health and a healthy lifestyle formation is an interdisciplinary scientific nature and is studied by natural, social and humanitarian sciences about human. On this basis, the main components (cognitive, emotional-value, conative, motivational, praxiological), elements of healthy lifestyle and conditions that influence the formation of motivation and value attitude to physical culture and wellness activities are presented. The content of the work on the healthy lifestyle formation is revealed. It is established that the effectiveness of the students' healthy lifestyle formation is determined by the system of physical culture classes and physical fitness activities. In order to identify students' motivational position and value attitude to the problem of healthy lifestyle through the questionnaire method, a survey was conducted that allowed to identify attitudes to physical education and healthy lifestyle and to outline promising directions and ways to solve the problem.

Keywords: physical culture, health, healthy lifestyle, formation, physical education classes, students.

Аннотация: Статья посвящена изучению вопросов здорового образа жизни, актуализировано значение и необходимость рассмотрения сущностных характеристик содержания таких понятий как «здоровье», «здоровый образ жизни» в контексте формирования культуры здорового образа жизни в молодежной среде. Проблема формирования здоровья и здорового образа жизни носит междисциплинарный научный характер и изучается естественными, общественными и гуманитарными науками о человеке. На этой основе представлены основные компоненты (когнитивный, эмоционально-ценностный, конативный, мотивационный, праксиологический), элементы здорового образа жизни и условия, оказывающие влияние на формирование мотивации и ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности. Раскрыто содержание работы по формированию здорового образа жизни. Установлено, что эффективность формирования здорового образа жизни студентов определяется системой занятий по физической культуре и физкультурно-оздоровительной деятельностью. С целью выявления у студентов мотивационной позиции и ценностного отношения к проблеме здорового образа жизни посредством метода анкетирования проведен опрос, позволивший выявить отношение к занятиям физической культурой и ЗОЖ и наметить перспективные направления и пути решения проблемы.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, формирование, занятия по физической культуре, студенты.

Постановка проблемы

Здоровый образ жизни студента зависит от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Ценности, выработанные общественным сознанием, не всегда совпадают с ценностями здорового образа жизни студента. Личность студента имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится. Ответственность за здоровье в условиях ЗОЖ формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве сти-

левых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Формирование культуры здорового образа задача первостепенной важности, социальнозначима, на методологическом уровне имеет комплексный и междисциплинарный характер. Изучение которой, входит в компетенцию различных наук (философии, социологии, биологии, физиологии, антропологии, медицины, санологии, валеологии, медицины, физической культуры, психологии, педагогики, культурологии).

В ряде нормативно-правовых документов подчеркивается высокий уровень социальной значимости данно-

го вопроса, в частности в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» [1], Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2] подтверждается целесообразность и необходимость формирования здорового образа жизни, данное направление рассматривается как важнейший аспект государственной политики в отношении воспитания и развития детей и молодежи. В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» среди основных приоритетов социальной и экономической политики государства закреплено распространение стандартов здорового образа жизни [3].

Анализ исследований по проблеме

Теоретические и прикладные аспекты формирования здорового образа жизни детей и молодежи относятся к числу наиболее актуальных и приоритетных направлений исследования в современной отечественной науке. Различные аспекты, отражающие содержание категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», «формирование здорового образа жизни», стратегические ориентиры, условия формирования здорового образа жизни студента исследованы В.В. Беяничевой, М.Я. Велинским, П.А. Виноградовым, Т.П. Высоцкой, Ю.П. Лисицыным, Н.М. Царевой, Э.Н. Вайнером, Г.А. Калачевым и др. Теоретические основы формирования здорового образа жизни студентов раскрыты в работах М.А. Вардересян, Т.М. Казарян, В.С. Меситского, Т.В. Таютиной, О.Д. Чолакова, формирование здорового образа жизни студентов посредством занятий физической культурой изучалась В.В. Зотиным, Л.В. Смурыгиной.

Цель статьи – охарактеризовать особенности формирования здорового образа жизни студентов посредством физкультурно-оздоровительной деятельности и определить эффективные направления работы.

Изложение основного материала

Здоровье человека – невероятно сложный и многогранный феномен. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения – «здоровье, есть ничто иное, как состояние полного физического, духовно-нравственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [4, с. 49]. При этом надо отметить, что здоровье представляет собой целостную систему, в которой все компоненты тесно взаимосвязаны между собой и функционируют в неразрывном единстве. Так, физическое здоровье определяет психическое здоровье, а психическое, соответственно, влияет на социальное самочувствие человека, интеллектуальное развитие, обучение и наоборот.

В настоящее время, имеется большое количество ис-

следований социологического характера, позволяющие выявить знания и представления молодежи о здоровом образе жизни, их потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и причины по которым студенты не ведут его.

В теоретическую разработку концепции здорового образа жизни внес вклад Ю.П. Лисицын. Он утверждает, что все имеющееся отношение к сохранению и укреплению здоровья, все, что через деятельность по оздоровлению условий жизни труда, отдыха и быта – способствует выполнению человеком функций, его образу жизни и наиболее благоприятным для здоровья условиям и есть здоровый образ жизни [5, с. 54].

Такая постановка вопроса не решает имеющуюся проблему, напротив актуализирует ее. Анализ исследований в этой области свидетельствуют о том, что у большинства населения нашей страны, не сформированы валеологические ценности – ценности, связанные со здоровьем и потребностью в здоровом образе жизни [6, с. 148]. Характер отношения к ценностям этой группы с каждым годом стремительно падает, что значительным образом сказывается на аксиологической составляющей здоровья.

Интенсивные умственные нагрузки, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, социально-бытовые проблемы, связанные с условиями жизни (проживание в общежитии), стрессы, переживаемые в зачетно-экзаменационный период, стремление студентов совмещать учебные занятия с работой – неблагоприятно сказывается на здоровье и психоэмоциональном состоянии современной молодежи.

Согласно медико-социологическим исследованиям, уровень здоровья студентов в процессе обучения снижается, валеологическая картина с учетом современной ситуации и факторов не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, становясь критической. Можно утверждать, что существующая система физического воспитания и развития студентов не справляется с поставленными задачами. При организации образовательного процесса и методике преподавания, в недостаточной степени учитываются психофизиологические особенности студентов, влияние учебной нагрузки на организм студентов, что определяет необходимость поиска новых путей решения данной социально-педагогической проблемы.

Студенты как социальная общность выступают ведущим звеном в работе по формированию здорового образа жизни, поскольку здоровая молодежь – это ценный капитал и потенциал общества и государства.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, кото-

рый, в свою очередь, включает себя целый ряд условий. Так, определяющим в здоровом образе жизни является позиция личности и ценностное отношение к своему здоровью, в аспекте здоровьесбережения. Следовательно, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем соблюдение режима дня, система питания или систематические занятия физической культурой, прогулки.

В современной научной литературе наблюдаются попытки объединения указанных направлений в единую социокультурную проблему. В этом смысле под здоровым образом жизни понимаются типичные формы и способы повседневной культурной жизнедеятельности, объединяющей норм, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному, неограниченному выполнению ими учебно-познавательных, профессиональных, социальных, биологических функций [7]. Тем самым подчеркивается его неразрывная связь с общей культурой личности, которая выступает критерием оценки способа ее бытия, базовой ценностью уровня биологической жизнедеятельности, ее социальной и воспитательной практики.

Так как явление здорового образа жизни отличает системная сложность, представляется верным, на основе теоретических обобщений, разработать схему изучения здорового образа жизни, которая характеризует данное понятие со стороны его компонентного и элементного содержания. На рис. 1. представлена структура, состоящая из когнитивного, эмоционально-ценностного,

конативного, мотивационного и праксиологического компонентов и элементов здорового образа жизни. Перечисленные элементы ЗОЖ проецируются на личность, ее жизненные планы, цели, запросы, поведение. Особое место среди них занимают мировоззренческие взгляды, интересы и потребности молодежи, включенные в повседневную жизнь, которые должны формироваться.

Формирование здорового образа жизни относится практически ко всем аспектам жизнедеятельности человека, начиная с биологической и заканчивая эмоциональной и духовной сферой. Соблюдение принципов здорового образа жизни основа ухода и заботы за собой. В комплексе, следование основам здорового образа жизни способствует укреплению здоровья, устойчивости к различным заболеваниям, прекрасному сочувствию и внешнему виду.

Однако, на современный стиль жизни и поведение студентов в значительной степени оказывают влияние жилищные и бытовые условия, материальный достаток и финансовые возможности, организация обучения и отдыха, режим и качество питания (особенно это актуально для иногородних студентов) [8, с. 58].

Поиск эффективных путей формирования культуры здорового образа жизни студентов на занятиях по физической культуре определяет необходимость раскрытия понятия «физическая культура».

Физическая культура – это вид культуры, который



Рис. 1. Компоненты и элементы здорового образа жизни

представляет собой специфический процесс человеческой деятельности и результаты этой деятельности, а также способы физического совершенствования людей для выполнения ими своих трудовых, социальных и биологических обязанностей [9, с. 256]. Считаем возможным рассматривать формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи в системе физического воспитания и на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях. Ведущая роль отводится в этом плане дисциплине «Физическая культура», которая является важной составляющей образовательного процесса в высших учебных заведениях. Об уровне сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются у студентов личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Для определения отношения студентов к физической культуре и здоровому образу жизни, а, следовательно, с целью дальнейшего формирования конкретных способов и методов реализации здорового образа жизни у студентов именно на учебных занятиях, было проведен опрос с использованием метода анкетирования.

Со студентами первого, второго и третьего курсов Крымского инженерно-педагогического университета имени Февзи Якубова было проведено анкетирование, цель которого заключалась в выявлении мотивационной позиции и ценностного отношения к здоровому образу жизни. В анкетировании приняли участие 80 студентов, обучающихся на разных факультетах.

Первый вопрос анкеты звучал следующим образом: «Сколько часов в неделю вы занимаетесь физической культурой самостоятельно (за исключением академических часов)?». Результаты неутешительны, большинство, а именно (55%) ответили, что не прибегают к занятиям самостоятельно; 25% – нерегулярно (не больше 2-х раз в неделю), 20% опрошенных ответили – регулярно (более 3-х раз в неделю). Сами же студенты свой двигательный режим оценили следующим образом: 56% – как достаточный, 33% – недостаточный и 11% – не дали ответ.

На вопрос «Какие элементы ЗОЖ вы регулярно используете?» были получены следующие ответы: двигательная активность – 78,3%, отсутствие вредных привычек – 53,3%, правильное питание – 51,7%, здоровый сон – 18,3%, пешие прогулки – 13,3%, соблюдение режима – 11,7%, саморегуляция – 6,7%, активный образ жизни выбрали – 5,0% студентов, контакт с природой – 3,3%, досуговая деятельность – 3,3%, гигиена – 1,7%.

Особый интерес вызвал вопрос, отражающий взаимозависимость здорового образа жизни и физического воспитания. На первое физическое воспитание и спорт разместили всего – 15% респондентов, на второе – 22%,

на третье – 35%, на четвертое – 20% респондентов и на последнее место физическое воспитание отнесли – 8% студентов.

В ходе исследования были выявлены мотивы, побуждающие студентов к занятиям физической культурой. 77% опрошенных в качестве главной мотивации выделили – желание улучшить свою физическую подготовку, повысить работоспособность, совершенствовать фигуру; 23% студентов обосновали посещение занятий с целью получения зачета по дисциплине «Физическая культура». Учитывая результаты проведенного анкетирования, можем полагать, что первостепенной задачей выступает формирование устойчивой мотивации студентов к занятиям физической культурой и формированию потребности в здоровом образе жизни.

Необходимость в движении у студентов выражается по-разному, это зависит как от генетических, так и от социальных факторов. Таким образом, дневная активность студентов может отличаться в 2-3 раза в зависимости от генетической потребности в индивидуальной активности и мобильности в целом и в движениях в частности.

Значительная необходимость в двигательной активности характерна лицам с сильной нервной системой [10, с. 202]. Такие люди наиболее энергичны на занятиях по физической культуре и во время тренировок. По этой причине у них отмечается высокая успеваемость и способность к овладению двигательными умениями и навыками, развитию двигательных качеств.

Для студентов с невысокой двигательной активностью необходима дополнительная внешняя стимуляция: непрерывное внимание со стороны педагога и сверстников, система поощрений (подбадривание, похвала), вовлечение в общую работу с высокоактивными в физическом плане студентами.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой следует создать необходимость в физическом самосовершенствовании посредством системности занятий, с целью улучшения уровня здоровья, повышения интеллектуальной и физической работоспособности молодежи. Студент должен понимать значимость занятий по физической культуре, поскольку именно в системе этих занятий формируется потребность в здоровом образе жизни и умение искоренить ряд физиологических нарушений, которые связаны с дисфункциями сердечно-сосудистой и иных систем и избавиться от таких явлений как гиподинамия, спазм мышц, апатия.

Представим условия, оказывающие влияние на формирование мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

1. стремление к самосовершенствованию (улучшение самочувствия, усовершенствование телосложения, развитие физических и волевых качеств);
2. стремление к самовыражению и самоутверждению (стремление являться не хуже других, лидерские качества, быть похожим на известного спортсмена; рвение к общественному признанию);
3. социальные установки (популярность спорта, желание поддержать семейные спортивные традиции, стремление быть готовым к труду и службе в армии);
4. удовлетворение духовных и материальных потребностей (желание ощущать себя членом спортивной команды, общаться с друзьями) [11, с. 9].

Активизация интереса к занятиям физической культурой и спортом – не одномоментный, а длительный и сложный процесс, требующий соблюдения дидактических принципов: учета возрастных и индивидуальных особенностей студенческой аудитории, сознательности и активности, систематичности и последовательности. Начиная с системы оздоровительных мероприятий, опирающихся на представления студентов о теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки обеспечить формирование здоровьесберегающей компетенции.

Таким образом, с учетом выявленных у студентов мотивов и ценностных ориентаций организация занятий физической культурой и комплекс физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий базируется на активном использовании индивидуального подхода, концентрации внимания на разнообразных психотипах людей и мобильности. Преподавателям необходимо разнообразить формы и методы организации учебных занятий, предельно соответствующие интересам, желаниям и потребностям студентов. Помимо классических занятий физической культурой и спортом нужно применять широкий диапазон инновационных направлений в развитии спорта, в том числе различных спортивных и физкультурно-оздоровительных направлений: мини-футбол, водное поло, стритбол, пляжный футбол и волейбол и т.д., а также современных видов физкультурно-спортивной деятельности (степ, фитнес, фитбол, черлидинг, кроссфит, разнообразные виды единоборства).

Анализ опыта работы кафедры физического воспитания Крымского инженерно-педагогического университета позволяет констатировать, в соответствии с учебным планом на всех направлениях подготовки на протяжении 5 семестров ведется дисциплина «Физи-

ческая культура». Приобщая студенческую молодежь к активным занятиям физическими упражнениями и спортом, физическая культура формирует специальные знания о здоровье, здоровом образе жизни и роли физических упражнений в режиме труда и отдыха, способствует более полному самовыражению личности. Наряду с основным курсом ведется элективный. Согласно расписанию, элективный курс ведется преподавателями кафедры физической культуры по следующим направлениям: шахматы, тяжелая атлетика, тайский бокс, волейбол, регби, каратэ «Киокусинкай», армспорт, настольный теннис, спортивные танцы.

Студентам, убежденным в ценностной значимости и необходимости заниматься физической культурой для полноценного физического развития и реализации личностных возможностей присуще – система знаний по физической культуре, владение умениями и навыками физического самосовершенствования, готовность использовать средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний, потребность в организации и ведении здорового образа жизни.

Вывод

Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде посредством физкультурно-оздоровительной деятельности, массовых спортивных мероприятий обеспечивает результативность в деле формирования культуры здорового образа жизни. Меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди студентов должны представлять собой систематические мероприятия и быть составной частью долгосрочных образовательных программ и проектов. Укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, повышение уровня физической подготовленности студентов определяет успешность обучения и более глубокое усвоения профессиональных знаний, умений и навыков. Создание условий для формирования знаний, умений и навыков, полной реализации студентами своих творческих способностей, нравственного, эстетического и духовного развития в процессе учебно-тренировочных и спортивно-соревновательных занятий, определяют необходимость организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и способствуют ведению здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации» // Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Справочно-правовая

- система «Консультант Плюс»
3. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 N 30 (ред. от 25.07.2018) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/70852372/>
 4. Вайнер Э.Н. Общая валеология: учебник / Э.Н. Вайнер. – Липецк: Педагог, 2006. – 167 с.
 5. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
 6. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Проблемы здоровья молодого поколения / Т.А. Беспалова, Н.М., Царева, С.С. Павленкович, Е.А. Спиридонова // Здоровье и образование в XXI веке. – 2010. – Т. 12. – № 2. – С. 148–149.
 7. Содержание и структура культуры здорового образа жизни личности школьника как технологическая основа ее формирования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=3011
 8. Калачев Г.А. Исследование проблемы организации здоровьесберегающей педагогической системы в высшей школе / Г.А. Калачев, В.Н. Ирхин // Вестник Алтайской науки. – Барнаул, 2013. – С. 57–63.
 9. Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи / Н.М. Царева, Ю.А. Царева // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования: сб. науч. статей Всероссийской научно-практической конференции. – Елабуга, 2015. – С. 255–258.
 10. Высоцкая Т.П. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов в России / Т.П. Высоцкая, Н.С. Ошеров // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации: сб. тр. науч.-практич. конф. – Пенза: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 201–204.
 11. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – № 2. – С. 6–9.

© Зарединова Эльвира Рифатовна (zaredinova.eivira@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Крымский инженерно-педагогический университет