

Акжигитов Б.А.
Государственный университет имени Шакарим города Семей

Кожамжаров Е.Ж.
Академик Е.А.Бөкетов атындағы ҚарМУ

Кудериев Ж.К., Арстанбеков А.А.
Казахская академия туризма и спорта г.Алматы

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Уровень образования развитых стран мира подтверждает, что одним из важных факторов, значительно влияющий на показатели здоровья, является физическая культура и спорт, т.е. система образования и воспитания может существенно влиять на образ жизни и состояние здоровья молодого человека. В практической деятельности отечественных высших учебных заведений ключевую роль в развитии негативных тенденций снижения уровня здоровья студентов играет отсутствие культуры, недооценка ценности здоровья и ведения здорового образа жизни. Проблемы формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ) студентов в новых социально-экономических условиях в Казахстане приобретают особую актуальность. Прежде всего, это связано с неблагоприятной экологической обстановкой, неправильным образом жизни, постоянными стрессами и другими факторами. Перестройка высшей школы требует решения проблем ЗОЖ студентов, как важного компонента гармоничного развития личности. Активная долгая жизнь - составляющая человеческого фактора, а здоровье - первая и важнейшая потребность человека, что определяет её способность к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности [1, 2, 3].

Обеспечить человеку необходимый диапазон приспособления к внешним условиям, создать его механизм могут только высокоразвитые физическая культура и спорт. Их практические результаты должны удовлетворять те биологические потребности человека, которые сформировались в процессе его длительной эволюции, адаптировать к существующим внешним условиям и успевать за тенденциями изменений этих условий, которые реализуются быстрее, чем человек окажется готовым к этому. Теория ЗОЖ отображает систему знаний, накопленных и сконцентрированных за определённый период в специализированных научных дисциплинах: физического воспитания и спорта, педагогики, медицины, психологии, социологии. Формирование потребности в ЗОЖ – это многолетний положительный результат всей деятельности в физическом воспитании в высших учебных заведениях [4].

Цель исследования – определение структуры формирования ЗОЖ современных студентов средствами физического воспитания.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, личный опыт работы со студентами.

Изложение основного материала. Главным направлением физического воспитания в высшем учебном заведении является формирование здорового, умственно-подготовленного, социально-активного, морально устойчивого, физически совершенствованного и подготовленного к будущей профессии выпускника вуза. Перестройка сознания, использование новых достижений и методик, переориентации ценностных мотиваций с материальных на общечеловеческие позволяют коренным образом изменить образ жизни современного молодого человека. Студенческий возраст – заключительный этап поступательного возрастного развития психологических и двигательных возможностей организма. Именно поэтому физическая культура и спорт становятся для студентов более важным средством укрепления здоровья.

Самыми популярными среди студентов являются занятия, повышающие эмоциональность, развивающие необходимые двигательные качества, повышающие физическую подготовленность и работоспособность, а наиболее очевидным для большинства молодых людей, которые начали вести здоровый образ жизни, является улучшение внешнего вида и общего самочувствия. Молодёжи необходимы знания, помогающие придерживаться принципов активной жизни:

- необходимо знать о пользе, которую приносят физические упражнения, и проверить это на собственном опыте;
- быть достаточно гибкими и даже осторожными на пути к здоровому образу жизни;
- использовать наиболее интенсивные виды деятельности, особенно силового характера, которые обеспечивают существенное снижение массы тела;
- обеспечить регулярное выполнение физических упражнений для предупреждения развития заболеваний.

Переход от мало подвижного образа жизни к активному – одно из наиболее полезных достижений, на которое способен человек. Проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди при попытке начать активную жизнь, возникают потому, что очень часто находятся весомые, на первый взгляд, объяснения для сохранения существующего положения вещей. Преодоление тенденций к поиску оправданий и других препятствий на пути изменений в жизни студенческой молодёжи, на наш взгляд, зависит от факторов:

- желание изменить существующий образ жизни на лучший;
- вера в возможности таких изменений;
- понимание того, какую пользу принесут такие изменения;
- знание о том, что нужно изменить и как это сделать.

Для достижения целеустремлённых изменений необходима вера в то, что студенты способны измениться и такие изменения приведут к результатам, которые необходимы им. Структура здорового образа жизни представляет собой динамическую систему, которая допускает изменение и выборочное использование тех или других элементов и ситуаций в соответствии с физическим состоянием человека. Обобщая опыт работы со студентами, структуру ЗОЖ можно представить такими основными элементами:

- социально-экономическое обеспечение жизни;
- построение режима жизнедеятельности с учётом биологических ритмов;
- профилактика и отказ от вредных привычек;
- оптимальная двигательная активность, которая будет регулироваться контролем и самоконтролем функционального состояния и физического развития;
- закалка с использованием естественно-климатических факторов;
- личная гигиена и психогигиена;
- рациональное и сбалансированное питание;
- умение сознательно и целеустремлённо использовать возможности традиционной и народной медицины;
- наличие душевного комфорта на основе любви и заботливого отношения к окружающей среде.

Воспитание здорового образа жизни должно учитывать специфику эффективной человеческой деятельности, которая заключается в том, что она не будет конструктивной и плодотворной, если не будет осуществляться сознательно. Глобальность данного вопроса требует междисциплинарного подхода, который учитывает целостность природы человека и ориентацию на воспитание сознательного отношения к собственному здоровью. Средства оздоровления и воспитания сознательного отношения к собственному здоровью можно разделить на такие группы:

- средства, направленные на раскрытие творческого потенциала личности;
- группа средств, направленная на укрепление физического тела и управление энергетическим жизненным потенциалом тела;
- средства, направленные на умение управлять своим психическим состоянием.

Стойкая заинтересованность в систематических спортивно-оздоровительных занятиях физическими упражнениями является ценностно-мотивационным ядром индивидуально сформированной и развитой физической культуры молодого человека. Критерием эффективности физического воспитания студентов высших учебных заведений должно стать достаточный уровень их компетентности, что выражается в овладении теоретико-методическими знаниями проведения физических упражнений, в здоровом образе жизни.

Выводы. Обобщая вышесказанное, можно констатировать:

- Практика свидетельствует, что физическая культура объединяет компоненты: культуру двигательной активности, закалки, дыхания, питания, массажа, использования факторов природы.

- Существенным компонентом ЗОЖ современной студенческой молодёжи является организация двигательной активности в режиме каждого дня.

- Двигательная активность может служить уникальным средством обеспечения необходимого уровня физической подготовленности студентов и воспитанием осознанной потребности в физическом совершенствовании на всю жизнь.

- Чтобы сохранить и укрепить здоровье, студентам необходимо постоянно быть сориентированными на ведение здорового образа жизни.

Литература

1 Андреев Е.М. Здоровье и продолжительность жизни.- М.: ФиС, 1984. – 36 с.

2 Бедный М.С. Демографические факторы здоровья. – М.: 1984. – 44 с.

3 Дубровский В. И. Движения для здоровья //Физкультура и спорт. – 1989. - №2. – С.3-25.

4 Зотов А.Физическое здоровье – здоровье нравственное //Спорт для всех. – 1999. - №3. – С.8-9.