

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ИЗУЧЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чедов К.В.,

Пермский государственный национальный исследовательский университет

Аннотация. В статье автором раскрываются возможности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи на основе изучения теоретических основ физической культуры. Представлены инновационные формы обучения, применяемые при реализации теоретической учебной дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, физическая культура.*

Состояние здоровья населения является важнейшим фактором в обеспечении безопасности и стабильности развития государства. В этой связи одним из главных приоритетов молодежной политики современной России является формирование здорового образа жизни молодежи.

Важно отметить, что студенты являются одной из самых больших групп населения с повышенным уровнем риска заболеваний. Жизнедеятельность, а также факторы, непосредственно связанные с учебной деятельностью (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание, нарушение режима сна и отдыха, наличие здоровьеразрушающих привычек и другие) оказывают серьезное влияние на состояние здоровья молодежи [1, 3].

Исследования, проведенные нами среди студентов Пермского государственного национального исследовательского университета и некоторых других вузов Пермского края и России, позволили выявить, что наиболее распространенными составляющими здоровьеразрушающего поведения современных студентов являются малоподвижный образ жизни, табакокурение и неполноценный сон.

В этой связи перед отечественной педагогической наукой и системой высшего образования ставится стратегически важная задача - создать необходимые условия для успешного формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Анализ научной литературы позволил выявить то, что понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено. В философско-социологическом направлении (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.), здоровый образ жизни рассматривается как глобальная социальная проблема, составная часть жизни общества в целом. Представители психолого-педагогического направления (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) рассматривают здоровый образ жизни с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации [2, 3].

Среди наиболее распространенных характеристик здорового образа жизни человека, можно выделить следующие: система разумного поведения (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек), которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие [1].

Перспективным направлением в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи является преподавание теоретических основ физической культуры.

В Пермском государственном национальном исследовательском университете, физическое воспитание студентов осуществляется на основе реализации *учебного модуля «Физическая культура»*. Данный учебный модуль состоит из двух учебных дисциплин: «Физическая культура», представленная 72 академическими часами, отведёнными на лекционные, семинарские и методические занятия и «Прикладная физическая культура», представленная 328 академическими часами, реализуемыми в форме практических занятий на основе выбранных студентами видов спорта или видов двигательной активности.

Такая модернизация физического воспитания в вузе создала дополнительные условия для успешного формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Разработанный нами учебно-методический комплекс теоретической дисциплины «Физическая культура» создает предпосылки для формирования здорового образа жизни студентов не только посредством освоения знаниевого компонента учебного курса, а прежде всего на основе развития их личностных качеств путем активного применения современных дидактических технологий.

Для успешного формирования здорового образа жизни студентов определены следующие задачи: сформировать мотивационно-ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, повысить уровень знаний о способах сбережения и укрепления здоровья, сформировать навыки здоровьесориентированного поведения, развить личностные качества, необходимые для успешной реализации здоровой жизнедеятельности.

На основе поставленных задач выделены следующие компоненты здорового образа жизни:

1. Мотивационный компонент - положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности как средству личностного и профессионального саморазвития.

2. Когнитивный компонент - знание основных средств физического воспитания и здорового образа жизни, познавательная активность в получении информации о способах сбережения и укрепления здоровья.

3. Деятельностный компонент - умение планирования и реализации самостоятельной двигательной активности, владение способами оперативного и этапного мониторинга психофизического состояния своего организма.

4. Личностный компонент - владение приемами саморегуляции эмоционального состояния, умение формировать индивидуальные комплексы средств физической культуры и здорового образа жизни, для развития своих профессионально важных личностных качеств.

Важным аспектом обновления системы физического воспитания, с целью успешного формирования здорового образа жизни как важной составляющей общекультурной компетентности студентов, будущих профессионалов, являются современные (инновационные) педагогические технологии. В требованиях ФГОС к условиям реализации Основных профессиональных образовательных программ (ОПОП) подчеркивается значимость использования в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий. Эти формы организации образовательной деятельности, по нашему мнению, создают более благоприятные условия для успешного формирования различных компонентов здорового образа жизни студентов по сравнению с традиционными формами.

При проведении семинарских занятий по теоретической дисциплине «Физическая культура» нами используются различные инновационные формы обучения, имеющие активный и интерактивный формат деятельности (см. таблица).

Таблица – Содержание и формы организации учебной деятельности на семинарских занятиях по теоретической дисциплине «Физическая культура»

| Названия разделов учебной программы | Формы организации учебной деятельности |
|---|--|
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Работа в парах - разработка и представление денотатных графов по основным понятиям дисциплины |
| Биологические основы физической культуры | Работа в малых группах - составление и презентация кластеров |
| Физическая подготовка в системе физического воспитания | Защита и обсуждение учебного проекта «Физическое самосовершенствование студента» |
| Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Диагностика физического состояния студентов на основе доступных для самостоятельного проведения тестов и функциональных проб |
| Основы здорового образа жизни студентов | Тренинг, беседа по проблемным вопросам, разбор конкретных ситуаций |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Презентация содержания самостоятельного занятия физическими упражнениями |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | Разработка комплекса средств ППФП для формирования профессионально значимых качеств специалиста |

По нашему мнению, наибольшее значение в формировании здорового образа жизни студентов имеет подготовка и защита учебного проекта «Физическое самосовершенствование». Проектирование различных компонентов здорового образа жизни на основе имеющегося опыта физического самосовершенствования, данных диагностики физического состояния, задач психофизической подготовки позволяет сформировать необходимые навыки здоровьесориентированного поведения.

Перспективными направлениями в педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи считаем проведение ежегодного конкурса исследовательских работ среди студентов университета на тему «Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни студенческой молодежи», создание лаборатории функциональной диагностики, педагогическое консультирование студентов при разработке и реализации индивидуальных траекторий сбережения и развития здоровья.

Список литературы

1. Бугаева И. О. Формирование у обучающихся ценностных ориентаций на здоровый образ жизни / И. О. Бугаева, Н. А. Клоктунова, А. В. Кулигин // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2017. – Т. 13, № 2. – С. 284-288.
2. Звезда М. Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М. Л. Звезда // Научный диалог. – 2013. – № 8. – С. 8-23.
- Biktagirova, G. Formation of university students' healthy lifestyle / G. Biktagirova, R. Kasimova // International Journal of Environmental and Science Education. – 2016. – Vol. 11 (6). – P. 1159-1166.