

# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК УНИВЕРСИТЕТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**С.А. Никифорова**  
ЮУрГУ, г. Челябинск

**В статье рассматривается сущностная и качественная значимость физического и психического здоровья индивидуальных возможностей студентов. Насколько успешно удается сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте зависящие на благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности и здоровье нации.**

Социальные заказы сферы образования настоятельно требуют специального внимания к здоровьесбережению молодых людей, сохранению собственного состояния здоровья, его воспроизводства и улучшения [2]. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровьесберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности и здоровье нации [1, 6]. Социально обусловленная необходимость целенаправленного совершенствования здоровья человека должна сегодня трансформироваться в культурную потребность, норму стиля жизни, так как обществу нужны люди, сочетающие в себе высокоразвитые профессиональные, нравственные и интеллектуальные качества.

Проблема здорового стиля жизни попадает сразу в два смысловых контекста современной педагогики: формирование здоровой личности и развития индивидуальности, – выделенных в качестве приоритетов государственной политики в области образования. Однако, несмотря на усиление личностной ориентированности образования, состояние научного знания и реальная педагогическая практика при формировании здорового образа жизни нивелируют в этом процессе индивидуальность до усредненных форм жизнедеятельности, что не способствует ее адекватному решению [2, 5].

Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, продукт коллективного творчества.

Кроме того, здоровый образ жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У различных личностей при одинаковом наборе базовых потребностей свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием. Каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность

систем потребностей обуславливают различные жизненные стили [3, 4]. Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, во-первых, такую систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, и, во-вторых, оптимальные способы реализации этих потребностей.

Здоровый стиль жизни только тогда отвечает своему определению, когда имеются условия для удовлетворения не только дефицитарных потребностей, но и потребности в самоактуализации. Из этого следует, что здоровый стиль жизни есть продукт самостоятельного поиска, индивидуального смыслотворчества, личностной эволюции.

Таким образом, разграничение понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни» позволяет согласовать «норму» и «вариативность», «индивидуальность» и «заданность», определить ту грань, что разделяет разумное, оправданное, целесообразное для одного и при этом является нецелесообразным для другого.

В контексте вышеизложенного правомерно определить здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостная система жизненных проявлений личности, способствующая гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющаяся средством самоактуализации личности в жизнедеятельности.

В процессе образования предусмотрены образовательные уроки валеологии и физической культуры, занятия по спортивному интересу в режиме дня студентов. Эти занятия направлены на решение следующих задач:

1. Овладеть теоретическими знаниями по формированию здорового стиля жизни.
2. Приобрести основы знаний, умений, навыков по физической самоподготовке и самооздоровлению.
3. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма в изменяющихся условиях окружающей среды, а также развитию и укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной функции организма и опорно-двигательного аппарата.
4. Стимулировать развитие образного и логи-

ческого мышления, памяти, творчества, пространственной ориентировки.

5. Содействовать развитию и воспитанию самостоятельности, самоопределения, самодисциплины, целеустремленности, инициативы, взаимовыручки, волевых качеств и выносливости.

Основной целью системы образования на современном этапе становится не передача суммы знаний, умений и навыков, а творческое развитие учащихся, их способности к самообразованию и физическое развитие в течение всей жизни.

Структура программы по физическому воспитанию и распределение часов спецкурса по темам и видам работ студенток, занимающихся аэробикой представлены в таблице.

вье?» были получены следующие варианты ответов: 37 % респондентов ответили, что здоровье отличное, никогда не болею; 48 % оценили своё здоровье как хорошее; 18,5 % затруднились оценить своё здоровье; 16,4 % оценили здоровье как неудовлетворительное.

На вопрос «Как вы считаете, необходимы ли вам дополнительные занятия по физической культуре?» респонденты ответили: в этом нет необходимости, я загружен (а) учёбой – 8,6 %; большой необходимости нет, я сам (а) двигаюсь – 27,2 %; затруднились ответить – 9,9 %; посчитали необходимыми дополнительные занятия – 53,1 %.

Потребность в построении педагогической технологии актуализации физического самовоспи-

Распределение часов спецкурса (экспериментальная программа) по темам и видам работ студенток, занимающихся аэробикой

№	Разделы программы	Общее количество часов
1	Теоретическая часть:	32
	– лекции по анатомии, физиологии, педагогике и психологии	16
	– лекции по теории и методике физического воспитания	16
2	Базовая часть:	64
	– практические занятия	
	– учебная практика	16
	– учебно-исследовательская работа	32
	– семинары, консультации	32
3	Зачёты, защита реферата	8
	Всего:	216
4	Самостоятельная работа	72
	Итого:	288

Ценностный подход к изучению педагогических явлений и процессов позволяет высветить внутреннюю сторону взаимосвязи личности и общества, увидеть личностный аспект ориентации учащихся на жизненные ценности. Изучение ценностных ориентаций студенток 1–3 курсов университета позволяет заключить, что наиболее значимыми ценностями у девушек являются: счастливая семейная жизнь, здоровье, наличие верных друзей.

Анализ результатов анкетного опроса студенток позволил выявить наиболее значимые факторы, отрицательно влияющие на здоровье: экологическая обстановка, стрессовые ситуации, наследственность, курение.

Локус контроля у респондентов в основном направлен на внешние факторы и окружающую среду, т. е. ответственность за сохранение здоровья учащиеся на себя не принимают. Среди студенток 1–3 курсов университета был проведён анкетный опрос.

На вопрос «Как вы оцениваете своё здоро-

вание студенческой молодёжи задается обозначившимися тенденциями гуманизации, дифференциации, экологичности социальных процессов, возвышающими функцию воспитания в структуре образовательных процессов и вызывающими необходимость нового прочтения понятия об образовании как синтезе процессов обучения и учения, воспитания и самовоспитания, развития и саморазвития, взросления и социализации индивида.

Модель физического самовоспитания учащегося является моделью психолого-педагогического взаимодействия педагога и студента; она построена на идее актуализации, определяемой отношением перехода принципиальной возможности самовоспитания в действительность физического самовоспитания учащегося – в мотивированный, индивидуализированный и саморегулируемый процесс физического самоопределения, саморазвития, самосовершенствования.

Структурными компонентами организационно-педагогических условий формирования и со-

хранения здоровья и физического самовоспитания студентов выступают:

– формирование мотивов физического самовоспитания; освоения валеологических знаний, умений и навыков здорового стиля жизни; поддержания и развития физических кондиций;

– содержание учебно-тренировочных занятий по развитию и саморазвитию физической подготовленности, содержание пропагандистско-просветительской работы по формированию личностно-значимых ценностей здорового образа жизни:

– деятельность педагога по стимулированию саморазвития физической культуры личности;

– деятельность учащихся по саморазвитию и самоконтролю физической подготовки;

– педагогические средства (учебно-тренировочные упражнения, творческие задания, технические средства поддержания здоровья и развития физической кондиции);

– качество учебно-методического обеспечения, включающего в себя индивидуальные программы, учебные пособия, методические рекомендации.

### Литература

1. Амосов, Н.М. *Физическая активность и сердце* / Н.М. Амосов. – Киев: Здоров'я, – 1975. – 254 с.

2. Быков, В.С. *Физическое воспитание студентов: учебное пособие* / В.С. Быков. – 3-е изд. – Челябинск: ЮУрГУ, 2005. – 108 с.

3. Исаев, А.П. *Современные аспекты самоорганизации функциональных систем человека* / А.П. Исаев // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение физкультуры и спорта». – 2003. – № 5(6). – С. 77–85.

4. Сериков, С.Г. *Образование и развитие человека* / С.Г. Сериков. – М.: Мнемозина, 2002. – 416 с.

5. Трещёва, О.Л. *Формирование культуры здоровья в условиях современного образования: монография* / О.Л. Трещёва. – Омск: СибГАФК, 2002. – 268 с.

6. Фомин, Н.А. *Физиологические основы двигательной активности* / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М., 1991. – 224 с.