

Шкурнит Марина Николаевна

доцент, преподаватель

Гаврюшенко Анастасия Павловна

студентка

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** данная статья посвящена проблеме здорового образа жизни учащихся. Формированию установок на здоровый образ жизни среди молодежи способствуют развитие физической культуры и овладение оздоровительными методиками.*

***Ключевые слова:** воспитание, культура здоровья, физическое воспитание, студенты, здоровый образ жизни.*

Грамотное физическое воспитание способствует развитию умственных, эстетических, трудовых аспектов воспитания личности. Физическое воспитание создает благоприятные условия для умственной работоспособности. А умственное воспитание в свою очередь повышает качество физического воспитания за счет понимания сущности задач, творческих поисков их решения. Образовательная часть умственного воспитания в процессе физического заключается в формировании специальных физкультурных знаний. Данный процесс должен поддерживаться и в межпредметных связях. Основой любого образовательного процесса должно являться здоровье. Именно эту идею должны преследовать образовательные программы.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и поведенческих норм, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья

обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования культуры здорового образа жизни должна обеспечивать:

- появление у студенческой молодежи желания заботиться о своем здоровье;
- осознание необходимости правильного питания;
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение и употребление алкоголя, других веществ;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью студентов (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование потребности студента в развитии стремлений самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Формирование молодого поколения происходит сегодня в условиях быстро меняющегося мира. При этом учебные программы не адаптированы к особенностям развития и состоянию здоровья современных студентов.

Воспитание культуры здоровья – процесс рефлексивной выработки стереотипа поведения студента, обеспечивающий развитие личности, как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение и самосозидание здоровья, а также стремлением передачи знаний, умений и навыков обоснованного ведения здорового образа жизни.

Ценности, связанные со здоровьем, занимают все более высокое место в учреждении образования ценностей современного человека.

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек.

Формированию понимания необходимости вести здоровый образ жизни способствует грамотно сбалансированная система педагогического воздействия на интеллектуальную, практическую и эмоционально-волевою деятельность.

Интенсивность формирования здорового образа жизни личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и духовных достижениях.

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз.

Во-первых, большинство студентов никогда всерьез не занимались спортом.

Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры.

В-третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании.

В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции и незнание оздоровительных методик.

В связи с этим необходимы наиболее эффективные формы и методы формирования ЗОЖ студенческой молодежи. Необходимо совершенствовать систему физического воспитания, она нуждается в модернизации и оптимизации. Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью

информирования студентов о методиках ЗОЖ (традиционных и нетрадиционных); использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя.

Одна из них это учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья студентов, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами.

Использование теоретического курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости посещения занятий по физической культуре, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни.

Использование технологий формирования здорового образа жизни позволяет задействовать такие базовые характеристики личности студента, как способность к познанию и самопознанию, самоуправлению и самосозиданию здоровья. Кроме того, они способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Такое мероприятие как диагностика позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой, а следовательно, формирует у студентов здоровый образ жизни.

Развитие физической культуры, овладение оздоровительными методиками среди студентов, является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни. Необходима дальнейшая разработка новых эффективных форм привлечения молодежи к занятиям различными видами ЗОЖ. В целях повышения эффективности профилактиче-

ской работы целесообразно более активно использовать на занятиях по физическому воспитанию традиционные и нетрадиционные методики здорового образа жизни для восстановления, укрепления и самосоздания здоровья.

Список литературы

1. Бородюк Т.М. О методологических подходах к изучению и формированию здорового образа жизни населения [Текст] / Т.М. Бородюк, Н.Д. Маленко [и др.] // Гигиена и санитария. – 1991.
2. Герасимова И.А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки [Текст] / И.А. Герасимов – М., 2000.
3. Красноперова, Н.А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента [Текст] / Н.А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. 2005. – №6.
4. Паначев, В.Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов [Текст] / В.Д. Паначев // Социологические исследования, 2004, – №11.
5. Савко Э.И. воспитание культуры здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://esepp.ru/20-e-i-savko-vospitanie-kultury-zdorovya-studentov-i-tehnologiya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-processe-fizicheskogo-vospitaniya.html>(Сохраненная копия)