

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Усманова Гузелия Мухаррамовна

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

В течение последних лет проблема взаимосвязи образа жизни людей и их здоровья становится особенно актуальной. Учеными исследуется влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), изучается уровень знания населения по данной проблематике. Что же такое здоровье вообще и каковы составляющие здорового образа жизни? Согласно определению Устава Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Бесспорно, основную и решающую роль в оздоровлении и поддержании высокого потенциала человека играет культура здорового образа жизни, как важнейшая составляющая общей человеческой культуры [1]. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение всей жизни целенаправленно и постоянно [2]. Наиболее ответственным периодом при воспитании ценностного отношения к своему здоровью является период детства и юношества, когда личность является наиболее восприимчивой к педагогическому воздействию. Вместе с тем, анализ литературных данных свидетельствует о том, что отношение учащейся молодежи к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой носит поверхностно-формальный характер. Вовлеченность учащихся в разные формы организации активных занятий желает быть лучшей [3]. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, курение и т.д. [4]. В ходе проведения социологического исследования на базе БГПУ им. М. Танка студентам были заданы вопросы, касающиеся их отношения к здоровому образу жизни и к занятиям оздоровительной

физической культурой и спортом. Были получены следующие результаты: На вопрос о том, влияет ли положительно, по их мнению, здоровый образ жизни на здоровье человека, большинство (89,8%) ответило утвердительно.

На вопрос: «Занимаетесь ли активно физической культурой?» ответили: «да» - 21,5%, «редко» – 58,0%, «нет» – 20,5%. «Знаете ли, как дозировать физическую нагрузку?» ответили: «да» - 28,4%, «затрудняюсь» - 42,0%, «нет» - 29,6%. «Можете ли Вы самостоятельно составить комплекс утренней гигиенической гимнастики?» ответили: «да» - 64,8%, «затрудняюсь» - 29,6%, «нет» - 5,6%. О том, по какой направленности занимаются, опрошенные указали: утреннюю зарядку – 11,4%, оздоровительный бег – 8,0%, оздоровительную аэробику – 9,1%, обливание водой – 3,4%, общую физическую подготовку – 12,5%, спортивные секции – 6,8%. На вопрос, каким считают свой уровень физической подготовленности и функционального состояния, ответили: «достаточным» – 17,0%, «трудно сказать» - 37,5% и «недостаточным» - 45,5%. Как средство для снятия утомления указали: сауну – 13,6%, массаж или самомассаж – 34,1%, лекарственные препараты – 6,8%, алкоголь – 4,5%, занятия физическими упражнениями – 14,8%, прослушивание музыки – 77,3%. На вопрос: «В чем Вы сейчас испытываете нужду?» ответили: «в укреплении здоровья» - 50,0%, «в совершенствовании внешнего вида» - 38,6% [3].

Таким образом, можно сделать выводы о недостаточной физической активности студентов, а также об их недостаточной осведомленности в вопросах формирования здорового образа жизни. В этом проявляется недостаточная работа преподавателей по теоретическим положениям. В то же время, согласно исследованиям авторов [5], студенты считают, что за свое здоровье отвечают они сами, осознают, что без активного и созидательного отношения человека к своему здоровью и здоровью других людей, без формирования у каждого привычки и стремления к здоровому образу жизни надеяться на успех в охране и укреплении здоровья нельзя. К основным элементам здорового образа жизни относятся следующие: — отказ от вредных привычек; — активный двигательный режим; — соблюдение рационального режима труда и отдыха; — соблюдение ежедневного режима (рациональное питание, сон); — личная гигиена, закаливание. Среди этих составляющих, бесспорно, важнейшую роль в оздоровлении и поддержании высокого потенциала человека играет двигательная активность. Физическая культура – первый, самый естественный мостик, соединяющий в единое целое социальное и биологическое в человеке. Она объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливания, дыхания,

питания, массажа, медитации, использования оздоровительных факторов природы. Именно поэтому она и является основной и движущей силой формирования здорового образа жизни. Общеизвестно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. Значит, фундамент этого строения является сформированным с детских и юношеских лет устойчивым и осознанным интересом к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями [1]. На основании вышеизложенного можно заключить, что педагогическая технология формирования ценностного отношения к здоровью должна быть основана на учете закономерностей его развития, характерного для каждого возрастного этапа, направлена на создание ценностно-ориентационного пространства путем интеграции спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, с обязательным учетом индивидуальных особенностей и интересов. Необходимо соблюдать следующие принципы: всестороннего развития личности, оздоровительной направленности, субъективности, свободы выбора, индивидуализации. Одними из ведущих условий для создания ценностного отношения к своему здоровью является формирование потребности в здоровье и мотивов здорового образа жизни, а также организация личностно-ориентированной физической активности с учетом характеристик личностного отношения к здоровью и физической культуре.

Список литературы

1. Приходько, В.Н. Физическая подготовка в системе формирования культуры здорового образа жизни /В.Н. Приходько// Ярославский педагогический вестник. – Ярославль, 2010. - № 2. – С. 105-109.
2. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. пособие/ Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский и др. – Омск: Омский государственный институт сервиса, 2011. – 127 с.
3. Поликарпова, Л.С. Изучение отношения студенток специального учебного отделения к занятиям физическими упражнениями/ Л.С. Поликарпова// Мир спорта № 4, 2009 г. – Мн.,2009. – С.24-30.
4. Физическая культура студента: учебник для вузов/ М.Я. Виленский и др., под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2005. – 446 с.
5. Волкова, М.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов технического факультета университета/ М.А. Волкова// Вестник ЮУрГУ № 26, 2007. – С.108-114.