

**Раздел 4. МАТЕРИАЛЫ РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»**

Андреанов А.С., канд. пед. н., старший преподаватель кафедры огневой и технической подготовки

Барнаульский юридический институт МВД России

Новичихина Е.В., канд. пед. н., доцент кафедры физического воспитания

Алтайский государственный университет

г. Барнаул

**АНАЛИЗ И ПРОБЛЕМАТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Аннотация. *В настоящее время у человека, который не уделяет должного внимания физической культуре и спорту, появляется резкая нехватка физической и двигательной активности в жизни. Особо злободневно она проявляется на этапах студенческой жизни человека, когда закладывается основа социально-психологических и физических качеств, что в итоге оказывает влияние на здоровье целого поколения.*

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, молодое поколение, молодежь, студенты, вузы Российской Федерации.

**A. S. Andrianov,
E. V. Novichikhina**

ANALYSIS AND PROBLEMS OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Abstract. *Currently, a person who does not pay due attention to physical culture and sports has a sharp lack of physical and motor activity in life. It is particularly topical at the stages of a person's student life, when the foundation of socio-psychological and physical qualities is laid, which ultimately affects the health of an entire generation.*

Key words: physical education, physical culture, healthy lifestyle, health, young generation, youth, students, universities of the Russian Federation.

Здоровье студенческой молодежи является одним из индикаторов качества их подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда. Несмотря на существенные функциональные возможности возрастного периода студенческой молодежи (17–25 лет), наиболее продуктивными, с точки зрения обучения, являются студенты, соблюдающие режим сна, питания, двигательной активности и отдыха, а также другие компоненты здорового образа жизни.

Ретроспективный анализ литературы показал, что понятие «здоровье» имеет большое количество определений. Сложность однозначной трактовки этой дефиниции вызвана тем, что различные научные дисциплины (философия, медицина, педагогика, психология, социология и др.) выделяют специфические цели и задачи, а также содержание этого феномена.

Существительное «здоровье», согласно «Этимологическому словарю русского языка» А.Г. Преображенского, образовано от корня «дорв–». От этого же корня происходит существительное «дерево», которое, в свою очередь, означало «быть крепким и сильным». С

позиции социокультурного аспекта, сочетание стабильного позитивного самоощущения человека со способностью реализовывать свои потребности в развитии и самовыражении, соответствие психофизиологического состояния общественным нормам являются необходимыми условиями здоровья [1].

П.И. Калью отмечает, что при определении понятия здоровья одни авторы трактуют его как состояние, другие – как динамический процесс [2].

Отечественные и зарубежные ученые склоняются к тому, что здоровье – это процесс. Так, К. Байер, Л. Шейнберг определяют здоровье как достижение человеком физического, психического и социального благополучия в процессе жизнедеятельности. Способность поддерживать определенный уровень работоспособности, биологической и социальной активности человека в каждый конкретный период времени является, по ее мнению, основной характеристикой здоровья [3].

Обобщенную характеристику здорового образа жизни можно представить в виде некой системы, включающей в себя совокупность параметров, соотносимых с составляющими общей культуры человечества. Рассмотрим критерии выражения здоровья и обозначим обобщенное его представление в отношении этих критериев:

- физический критерий раскрывает смысл здоровья в полноценном функционировании отдельных органов, систем и организма в целом;
- психологический критерий – в нормальном протекании психических процессов, сформированности познавательных качеств, что обеспечивает гармоничность сознания личности, ее психическое благополучие;
- медико-биологический критерий – в отсутствии болезней и повреждений, в нормальном протекании психических и физиологических процессов в организме;
- экологический критерий – во взаимодействии человека с другими людьми, с окружающей средой;
- экономический критерий – в гармоничном развитии человека в условиях стабильного уровня жизни и достойной материальной обеспеченности;
- социальный критерий – в общественной активности человека, включая его профессиональное и семейное благополучие;
- духовно-нравственный критерий – в интеллектуальном, морально-нравственном, эмоционально-ценностном развитии человека;
- культурологический критерий – в усвоении опыта по организации собственной здоровой жизнедеятельности на основе осознания принадлежности индивида к определенной культуре, принятия ее ценностей и выработки индивидуальной стратегии здорового образа жизни.

Выделенные критерии совпадают с теми функциями, которые выполняют человек и общество. По нашему мнению, эти критерии можно рассматривать как смыслообразующие составляющие определения понятия «здоровье».

О.С. Васильевой проведена дифференциация факторов, оказывающих влияние на тот или иной компонент комплексного понятия «здоровье». Исследователь считает, что на физическое здоровье наибольшее влияние оказывают следующие факторы: питание, двигательная активность, закалывающие и гигиенические процедуры [4].

Психическое здоровье в большей степени зависит от отношений человека к самому себе и окружающим людям, умения ставить жизненные цели и достигать их, личностных особенностей человека и его жизненных ценностей. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья человека, традиционно выделяемых Всемирной организацией здравоохранения, особое место занимает образ жизни. Доля влияния этого фактора составляет 50–55 %.

Понятие «здоровый образ жизни» активно разрабатывалось около полувека назад представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности на основе научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативов.

В современной научной литературе можно выделить три основных направления исследования проблемы здорового образа жизни:

1. философско-социологическое (В.К. Бальсевич, П.А. Виноградов, О.А. Мильштейн и др.);
2. психолого-педагогическое (М.Я. Виленский, А.Б. Серых, Б.Ф. Ломов, Л.Н. Волошина и др.);
3. медико-биологическое (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Г.И. Куценко, А.П. Лаптев, А.Д. Степанов, Г.И. Царегородцев и др.).

В рамках первого направления исследователями акцентируется внимание на том, что здоровый образ жизни является глобальной социальной проблемой, составным компонентом образа жизни и одним из показателей культуры личности и общества.

Характерной особенностью второго направления ученые считают тот факт, что формирование здорового образа жизни человека возможно при благоприятных физиологических, социальных и психологических условиях его жизнедеятельности [5].

По мнению исследователей, развивающих третье направление, здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, способствующих гармоничному развитию организма, повышению общей работоспособности, сбережению и укреплению здоровья. В качестве факторов, благоприятно влияющих на здоровье человека, ими рассматриваются такие, как сбалансированное питание, регулярная двигательная активность, отдых, стрессоустойчивость, материальное благополучие.

Н.П. Абаскалова в содержании здорового образа жизни выделяет следующие компоненты:

- целевой – понимание поставленной цели здорового образа жизни;
- содержательно-операционный – наличие знаний и практических умений, необходимых для успешной реализации здоровой жизнедеятельности;
- мотивационно-ценностный – сформированность системы ценностей личности касательно сбережения и укрепления здоровья и отношение к здоровому образу жизни [6].

Большое значение при физическом самосовершенствовании имеет физическая нагрузка, которая может варьироваться по степени интенсивности. Интенсивность можно охарактеризовать как степень напряженности работы человека при выполнении им определенного вида активности. Интенсивность физической активности зависит от имеющегося у человека опыта в выполнении физических упражнений, от относительного уровня его физического состояния, его индивидуальных особенностей.

Несмотря на наличие определенного набора компонентов феномена «здоровый образ жизни», унифицированного варианта, который бы подходил всем людям, нет. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. При этом активность самого человека, связанная с сохранением им здоровья, может отразиться на состоянии здоровья семьи (микросреды), производственного коллектива (макросреды) и на показателях общественного здоровья.

Библиографический список

1. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М, 2003. – 417 с.
2. Калью, П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения : обзорная информация / П. И. Калью. – Москва : [б. и.], 1988. – 220 с.
3. Байер, К., Шейнберг, Л. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – Москва : Мир, 1997. – 368 с.
4. Назарова, Е. Н., Жилов, Ю. Д. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – Москва : Академия, 2016. – 256 с.

5. Виленский, М. Я., Горшков, А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студентов вузов. 3-е изд., стер. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2013. – 240 с.

6. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз» : монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск : [б. и.], 2001. – 316 с.

Баженов К.О., ассистент кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС

Аннотация. В статье исследуется проблема организации процесса обучения двигательному действию в соответствии с требованиями ФГОС. Предложен комплекс заданий, педагогических условий, способы организации деятельности учащихся, направленных на достижение планируемых результатов по технической подготовке; приведены данные исследования, в которых показано, что традиционная организация процесса обучения двигательным действиям не в полной мере соответствует требованиям Стандарта.

Ключевые слова: требования стандарта, результат деятельности, этапы обучения двигательному действию.

К.О. Bazhenov

ORGANIZATION OF THE PROCESS OF LEARNING MOTOR ACTIONS AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT SCHOOL IN ACCORDANCE WITH THE REQUIREMENTS OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD

Abstract. The article examines the problem of organizing the process of learning motor action in accordance with the requirements of the Federal State Educational Standard. A set of tasks, pedagogical conditions, and ways of organizing students' activities aimed at achieving the planned results in technical training are proposed. The research data shows that the traditional organization of the process of learning motor actions does not fully meet the requirements of the Standard.

Key words: requirements of the standard, the result of the activity, the stages of training in motor action.

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 был утвержден Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, который представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию.

Приоритетной целью современного российского образования становится полноценное формирование и развитие способностей ученика самостоятельно ставить учебную проблему, формировать алгоритм её решения, контролировать процесс и оценивать полученный результат, т.е. научить учиться [1].

В связи с реализацией ФГОС в профессиональной деятельности учителя изменился, в первую очередь, подход к обучению. Учитель выполняет различные роли, например, информатора и организатора, далее помощника и консультанта. Ученик становится