

УДК 378.1

DOI: 10.26140/anip-2019-0804-0010

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

© 2019

**Воробьева Ирина Николаевна**, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

*Северо-Осетинский государственный университет имени К.Л. Хетагурова*  
(362025, Россия, Владикавказ, ул. Ватутина, 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Короева Татьяна Борисовна**, мастер спорта России, доцент кафедры физического воспитания и спорта

*Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)*  
(362021, Россия, Владикавказ, ул. Николаева, 44, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Аннотация.** Статья посвящена анализу современных тенденций формирования здорового образа жизни студентов как важной психолого-педагогической проблемы. Понятие «здоровый образ жизни» в современных исследованиях трактуется по-разному, но все исследователи едины во мнении, что основа здорового образа жизни заложена в духовном и физическом развитии человека, его только нужно развивать и укреплять. Сегодня преподаватели вузов, социальные работники, медики, родители утверждают, что проблема формирования здорового образа жизни актуализировалась особенно в последнее время, когда наблюдается явная тенденция к существенному ухудшению психического, соматического, физического и физиологического здоровья студентов. По результатам последних исследований, только около 10% молодого поколения считаются совершенно здоровыми, у остальных при обследовании обнаруживают различного рода отклонения в их здоровье. Учеными также доказана органическая связь между здоровьем человека и его образом жизни. И хотя ведется активная пропаганда здорового образа жизни среди молодежи, положительная динамика в данном направлении пока не наблюдается. Конечно, проблема формирования ценностно-мотивационного отношения студентов к здоровому образу жизни, к своему физическому и психическому здоровью не решается в рамках одной образовательной организации, но у нее больше возможностей все-таки, так как в ее распоряжении достаточное количество часов, отведенных на уроки физической культуры и спорта. Исходя из сказанного, автор убедительно доказывает в статье свою позицию относительно уроков физической культуры, которые необходимо трансформировать из «обычного цикла» учебных дисциплин в стиль жизни студентов, в «жизненные уроки» сохранения и укрепления здоровья молодого поколения, в средство профилактики вредных привычек, в том числе бесполезного времяпровождения у компьютера.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическая культура, подростковый возраст, воспитание школьников, ценностное отношение к здоровому образу жизни, двигательная активность, психическое развитие, физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья.

## THE MAIN DIRECTIONS OF INCREASING ADOLESCENTS OF SUSTAINABLE MOTIVATION TO HEALTHY LIFESTYLE

© 2019

**Vorobyova Irina Nikolaevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of theory and methods of physical education and sports disciplines

*North Ossetian State University named after K.L. Khetagurov*  
(362025, Russia, Vladikavkaz, Vatutina st., 44-46, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Koroeva Tatiana Borisovna**, master of sports of Russia, associate professor at the department of physical education and sport

*North Caucasus Mining and Metallurgical Institute (State Technological University)*  
(362021, Russia, Vladikavkaz, Nikolaev st., 44, e-mail: ira.vorobeva.1975@bk.ru)

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of modern trends in the formation of a healthy lifestyle of students as an important psychological and pedagogical problem. The concept of «healthy lifestyle» in modern studies is interpreted differently, but all researchers are unanimous in the opinion that the basis of a healthy lifestyle is inherent in the spiritual and physical development of a person, it only needs to be developed and strengthened. Today, university professors, social workers, doctors, parents argue that the problem of creating a healthy lifestyle has become urgent especially in recent times, when there is a clear tendency to a significant deterioration in students' mental, somatic, physical and physiological health. According to the results of recent studies, only about 10% of the young generation are considered perfectly healthy, the rest of the survey show various kinds of deviations in their health. Scientists also proved the organic link between human health and his lifestyle. And although there is an active promotion of a healthy lifestyle among young people, positive dynamics in this direction has not yet been observed. Of course, the problem of forming a value-motivational attitude of students towards a healthy lifestyle, their physical and mental health is not solved within the framework of one educational organization, but it has more opportunities, because there are a sufficient number of hours devoted to physical education. culture and sport. Based on the above, the author convincingly proves in the article his position regarding the lessons of physical culture, which need to be transformed from the «ordinary cycle» of academic disciplines into the lifestyle of students, into the «life lessons» of preserving and promoting the health of the young generation, into a means of preventing bad habits, including useless hanging around the computer.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical education, adolescence, education of schoolchildren, value attitude to a healthy lifestyle, motor activity, mental development, physical development, strengthening and preserving health.

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* В условиях интенсивного внедрения информационных технологий одной из актуальных проблем для современной молодежи выступает укрепление и сохранение собственного здоровья. Однако не следует забывать, что отношение к здоровому образу жизни у каждого человека субъективно и зависит от многих обстоятельств. Каждый может руководствоваться не только стандартными ин-

струкциями, нормами и правилами общества, но и индивидуальными физиологическими особенностями организма, потребностями, возможностями и интересами человека. Деятельными и предприимчивыми в любой сфере жизнедеятельности могут быть здоровые, инициативные, ориентированные на здоровый образ жизни люди. Однако, в последнее время, когда физическую активность заменили «парой нажатий на кнопки»; подвижные игры на свежем воздухе вытеснили различные

гаджеты; про поход в библиотеку давно забыли, отдавая предпочтение информации из интернета, у большинства трудоспособного населения, особенно у студенческой молодежи, не сформировалось положительного отношения к своему здоровью как к главной ценности в жизни человека.

*Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы.* На основе анализа достаточно большого количества исследований современных ученых мы пришли к выводу, что с каждым годом отношение к физическим занятиям, здоровому образу жизни заметно ухудшается. Здесь можно указать на несколько причин, среди которых:

1) отсутствие у большинства студентов опыта рационального использования средств физической культуры для активизации деятельности всех органов и систем, повышения подвижности нервных процессов, укрепления мышечной и костно-связочной систем (А.Ю. Аралова, В.В. Бельчинский, Ю.О. Потапова, К.Р. Zhytukhina) [1; 2];

2) низкий уровень сформированности у студентов ценностного отношения к физической культуре и спорту как к основному фактору активизации восстановительных процессов в организме (С.А. Саракаева, Х.М. Сокаев, Е.А. Царев, И.Б. Крылова, М.В. Grynova, М.М. Kononova) [3; 4; 5];

3) отсутствие потребности в ведении здорового образа жизни из-за недооценки роли физической активности в регулировании частоты и силы сердечных сокращений, улучшении обменных процессов, развитии умственных способностей (Е.Г. Богослова, А.А. Бондаренко, Р.С. Каленик, Н.В. Ihnatenko, К.В. Ihnatenko) [6; 7; 8; 9] и т. д.

*Формирование целей статьи (постановка задания).* Все это происходит по причине вынужденной адаптации под быстро меняющиеся условия жизни, обучения и т.д. Поэтому важнейшей задачей общества является укрепление и сохранение здоровья молодого поколения. Ведь к настоящему моменту данная возрастная категория испытывает определенные трудности, которые связаны и с социальными факторами (Г.В. Ханевская) [10], и с негативным воздействием окружающей среды [11]. Особую остроту приобретает данный вопрос в условиях социально-демографического кризиса, т.к. значимость приобретают задачи, которые непосредственно связаны с устранением негативных тенденций в молодежной среде [12]. Сюда входит и курение, и алкоголизм, и преступность, и многое другое. А значит необходимо формировать у молодежи потребность в занятиях физической культуры, нравственно-ценностное отношение к здоровому образу жизни.

*Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.* Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества. Стоит помнить, что здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, это еще и умение организовывать свою повседневную жизнь так, чтобы по максимуму использовать все свои личностные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия.

Говоря о здоровье человека, необходимо отметить, что самым важным компонентом культуры здоровья является ценностно-мотивационный. Именно данный компонент генерирует мотивационно-потребностную сферу человека, благодаря которой и формируется нравственно-ценностное отношение к здоровому образу жизни у обучающихся. Сюда входит множество раз-

личных факторов: грамотно выстроенный режим отдыха (Н.Г. Иванова, А.В. Лялюк) [13], соблюдение гигиены и психогиgiene (Ю.Н. Москвичев, Н.Ю. Петров) [14], правильное питание (О.С. Bartkiv, Е.А. Durmanenko) [15] и т.д. Напротив, антиподы здорового образа жизни – это вредные привычки. Курение, алкоголь, наркотики и другое. Но вредные привычки могут быть не только явными. Например, это может быть приверженность к сидячему образу жизни. А как показывает практика, одна вредная привычка «тянет» за собой другую. К сожалению, привить студентам системное поддержание ЗОЖ только на основании того, что это полезно для здоровья – довольно проблематично. Поэтому необходима пропаганда здорового образа жизни (З.С. Ортабаев), физической культуры и спорта как фактора не только поддержания здоровья, но и выработки воли, ловкости, мужества и т.д. [16].

Исследования последнего времени (Е.А. Бобровский, М.М. Кутепов, А.М. Петровский, Ж.В. Смирнова, Т.Р. Соломахина и др.) позволяют выделить три основных ранга ценностных ориентаций студента в физкультурно-спортивной деятельности [17; 18]:

1. Физическое «Я», чувство долга, функциональное содержание, морально-волевые качества.

2. Общение, социальное признание, красота, здоровье, чувство юмора, психическое здоровье, мотивация.

3. Знания, материальные ценности, признание норм и правил общественного поведения.

Данная дифференциация показывает, что ценности первого ранга являются преобладающими, поэтому именно им необходимо уделять первостепенное внимание. Все это может достигаться в процессе систематического проведения различных здоровьесберегающих мероприятий на базе образовательной организации. Данный процесс может происходить как путем вовлечения в учебные занятия, так и проведением отдельных мероприятий, поддерживающих здоровый образ жизни студентов, что, в свою очередь, способствует повышению качества образования в целом.

Однако формирование здорового образа жизни у студентов зависит не только от «политики», проводимой в этом отношении учебным заведением. Здоровый образ жизни включает в себя и несколько простых, но вместе с тем, очень существенных компонентов: *максимальное соблюдение установленного порядка труда и отдыха; отказ от вредных привычек (переизбыток курение, употребление алкоголя, наркотиков и др.); активизация двигательных действий; соблюдение личной гигиены; систематическое закаливание организма; разумное здоровое питание; регулирование своего психоэмоционального состояния.*

По мнению большинства ученых (А.А. Бондаренко, Р.С. Каленик, И.Б. Крылова, Г.В. Ханевская, Е.А. Царев и др.), основа жизнедеятельности личности – *соблюдение установленного порядка труда и отдыха* [4; 7; 8; 10]. Режим не может быть одинаковым для всех людей, так как зависит от индивидуального состояния здоровья человека, графика и степени занятости на работе, уровня работоспособности, занимаемой должности, индивидуальных потребностей и т.д. Исходя из перечисленных факторов, человек устанавливает определенный порядок труда и отдыха, который может нарушаться в исключительных случаях. Это позволяет создавать наиболее комфортные условия для труда и отдыха, укрепления и сохранения здоровья на долгие годы. Очень важны периодические перемены видов деятельности: чередование трудового и умственного видов деятельности повышает работоспособность человека при выполнении любой работы. «Говоря о студентах, психологи советуют устанавливать им распорядок дня (М.В. Grynova, М.М. Kononova), чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая суть в том, что в коре больших полушарий формируется последовательность действий (в частности возбуждения и торможения), ко-



торые необходимы для производительной деятельности. Нужно адаптировать свой распорядок дня под расписание учебного заведения и свои индивидуальные особенности организма» [5].

Прежде чем говорить об отказе от вредных привычек, отметим, что *многократно повторяющиеся действия, доходящие до уровня автоматизма, и наносящие значительный, иногда и непоправимый, вред здоровью человека и есть вредный привычки*. При этом они наносят вред не только человеку, у которого они проявляются, но и окружающим, поэтому и носят не только личностный характер, но и социальный. Главными и наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение, употребление наркотиков и алкоголя, проституция. Давно доказано результатами многочисленных экспериментов, что каждый из перечисленных симптомов существенно снижает способность к восприятию и осмыслению учебной информации; приводит к значительным нарушениям деятельности центральной нервной системы; провоцируют различные венерические и раковые заболевания и т.д.

Необходимость в двигательной активности, на наш взгляд, давно уже стала аксиомой жизни, выраженной в цитате «*Движение – это Жизнь*». Одним из главных принципов полноценной жизнедеятельности личности является предотвращение или отдаление развития разнообразных нарушений в организме человека, ведения здоровой самостоятельной жизни, так как именно двигательная активность способствует снижению возможности раннего развития большинства болезней.

Основной функцией *соблюдения личной гигиены* является минимизация негативного воздействия окружающей среды на здоровье человека, его общее состояние. Под воздействием окружающей среды мы понимаем полный набор повседневных, социальных, климатических, экологических, производственных и других факторов. Основная задача образовательной организации в плане формирования у студентов культуры личной гигиены – овладение умениями и навыками, направленными на соблюдение правил личной гигиены, повышение сопротивляемости организма к негативным внешним воздействиям. Как известно, этому в наибольшей степени содействуют физическая культура и спорт.

Стоит отметить, что в основе здорового образа жизни лежат биологические (он должен быть возрастным, укрепляющим, ритмичным и т.д.) и социальные (должен быть волевым, моральным и т.д.) принципы. Именно соблюдение обоих групп принципов приводит к необходимому для человека результату. В нашем случае поддержанию здорового образа жизни.

*Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления.* Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что современные тенденции формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов отличаются направленностью на личность обучающегося, индивидуальностью, целостностью и системностью. Необходимо, при этом, исходить из убеждения, что здоровье означает не только отсутствие психического, физического или физиологического отклонения, а наличие нравственного, физического, духовного, психического, социального и эмоционального благополучия. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед системой высшего образования, является выработка у студентов нравственно-ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе учебно-познавательной деятельности.

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, активным занятиям физической культурой и спортом предполагает овладение студентами здоровьесберегающими технологиями, способностями к организации и соблюдению установленного порядка труда и отдыха, повышение их двигательной активности, усвоение различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности и т.д.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аралова А.Ю., Потапова Ю.О., Бельчинский В.В. Здоровый образ жизни как основа для занятий физической культурой и спортом. Структура и основные пути формирования здорового образа жизни у спортсменов и физкультурников // Молодежный инновационный вестник. 2017. Т. 6. № 2. С. 271-273.
2. Zhytukhina K.P. Realization of the pedagogical condition for improving the process of formation of responsible attitude to future profession in students of pedagogical universities // Научен вектор на Балканите. 2017. № 1. С. 26-30.
3. Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 317-320.
4. Царёв Е.А., Крылова И.Б. Социальный феномен «Здоровый образ жизни». Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни // В сборнике: Проблемы и перспективы развития образования // Материалы VIII Международной научной конференции. 2016. С. 29-32.
5. Grynova M.V., Kononova M.M. Application of educational projects technology in the future speech pathologists' training process // Балканско научно обозрение. 2019. Т. 3. № 1 (3). С. 26-30.
6. Богослова Е.Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 159-162.
7. Бондаренко А.А. Физическая культура и спорт, как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. № 10. С. 117-121.
8. Каленик Р.С. Формирование компетенций здоровьесбережения у педагогических работников образовательных организаций МВД России // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 224-228.
9. Ihnatenko H.V., Ihnatenko K.V. Formation of self-dependence as a professional ly-important personality trait of a future vocational education teacher by means of case-technology // Гуманитарни балкански изследвания. 2018. № 1. С. 40-42.
10. Ханевская Г.В. Роль социального аспекта в физической культуре и спорте // Символ науки. 2016. № 9-2 (21). С. 123-124.
11. Жербакова Н.А. Готовность педагогов к проектированию здоровьесберегающей образовательной среды дошкольной образовательной организации // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 231-234.
12. Одарич И.Н. Проектная деятельность в образовательном процессе вуза // Научен вектор на Балканите. 2017. № 1. С. 18-21.
13. Лялюк А.В., Иванова Н.Г. Некоторые конструктивные решения обеспечения безопасности образовательной среды // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 243-246.
14. Москвичев Ю.Н., Петров Н.Ю. Проблема научного понимания сущности спорта как социально-культурного явления // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 1 (11). С. 80-90.
15. Bartkiv O.S., Durmanenko E.A. Interactive methods in the process of future teachers' training for the higher education institutions modeling // Гуманитарни Балкански изследвания. 2018. № 1. С. 30-32.
16. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.
17. Петровский А.М., Смирнова Ж.В., Кутепов М.М. Формирование профессиональных компетенций студентов в условиях проектной деятельности // Карельский научный журнал. 2018. Т. 7. № 1 (22). С. 69-72.
18. Соломахина Т.Р., Бобровский Е.А. Оценка вовлеченности населения в массовый спорт в регионах центрального федерального округа // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 157-159.

Статья поступила в редакцию 03.07.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019