

**Новикова Марина Владимировна**

магистрант

**Степанова Галина Алексеевна**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ «Югорский государственный университет»

г. Ханты-Мансийск, ХМАО – Югра

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ  
СЕВЕРНОГО ВУЗА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ НА ЭЛЕКТИВНЫХ  
КУРСАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Аннотация: в статье рассматриваются вопросы повышения мотивации к самостоятельному выбору занятий физической культурой на элективных курсах (курсах по выбору) студентами северного вуза, отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни, влияние таких занятий на физическое развитие и морфофункциональные показатели, интерес к физической культуре и формирование здорового образа жизни.*

*Ключевые слова:* элективные курсы, физическая культура, северный вуз, студенты, здоровый образ жизни, ЗОЖ.

В настоящее время активизировались исследования, касающиеся проблемы ценностного отношения к здоровому образу жизни, которая является предметом профессионального интереса специалистов, работающих не только в области медицины, но и психологии, педагогики, других социальных наук. Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни рассмотрены в многочисленных работах И.И. Брехмана, Э.Н. Вайнера, Л. Волошиной, М.П. Дорошевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевой, Н.В. Тверской и другими. Н.М. Амосов, считал, что здоровье – прежде всего личное дело каждого. В современных условиях, чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, заменить их нельзя ничем. Тем более, что здоровье является одним из показателей социально-экономических достижений, успехов в науке, культуре, профессии и т. д. На данный момент, когда уровень и качество

жизни каждого человека обусловлены материальными возможностями, основным универсальным механизмом формирования здорового образа жизни является воспитательное, образовательное воздействие на стиль жизни. В современных условиях жизнедеятельность человека, с одной стороны, обеспечивается современным производством, передовыми технологиями, компьютеризацией, а с другой – существует ужасающее пренебрежение к своему здоровью и здоровому образу жизни [1]. Значимость физической культуры понимают все, однако далеко не каждый человек рассматривает целенаправленную индивидуальную двигательную активность как обязательный компонент своего образа жизни, отводя ей эпизодическую роль, продиктованную различными обстоятельствами. Культура здоровья молодежи и общества, его нравственный потенциал служат основанием рассматривать проблему здоровья молодежи как приоритетную национальную проблему. И не случайно, ибо состояние здоровья молодежи вызывает особую тревогу. Так, по данным Минздравсоцразвития России, из 6 млн. подростков 15–17 лет у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания. В России лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. За последние 10 лет увеличилось с 40% до 70% количество девушек, имеющих хронические заболевания, а это – будущие матери, носительницы генофонда нации. «Треть юношей по медицинским показаниям не годятся для службы в Вооруженных Силах РФ. Эти примеры говорят о социальной катастрофе, связанной с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России» [1, с. 7]. Основными причинами неадекватного отношения людей к своему здоровью, следует отметить, то, что большинство живут вне современной культуры, в том числе и физической. Они глубоко консервативны и инертны в своих жизненных привычках. Для них характерно отсутствие активной жизненной позиции, в частности, по отношению к своему здоровью [1, с. 12]. К сожалению, это относится и к большей части студенческой молодежи. Для сохранения здоровья необходимо вовлекать молодежь в систематические занятия физическими упражнениями. Тем более, что резко ухудшающаяся ситуация со здоровьем подрастающего поколения в ХМАО требует превращения школы, вуза в здоровьесберегающее

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

учреждение, где интегрируется образовательная, оздоровительная и развивающая деятельность. В вузах целесообразно введение новых, нестандартных методов и форм обучения и воспитания культуры здоровья, физической культуры. При занятиях физическими упражнениями желательно применять простые и доступные способы быстрой оценки и самооценки состояния здоровья. Это позволит убедиться в эффективности адекватной двигательной активности, стиля, об раза жизни. Эффект физической тренированности помогает молодежи осваивать профессиональные навыки и умения. Этот эффект определяет высокую работоспособность человека в различных видах труда [5]. Для повышения активности занятий физической культурой необходимо учитывать предпочтения молодых людей как это и подразумевает содержание занятий на элективных курсах. Специально организованный процесс формирования оздоровительной деятельности и физической культуры изменяет в положительную сторону отношение к ней в целом, положительно влияет на физическое развитие и здоровье. Проблема нашего исследования заключается в обосновании эффективности формирования у студентов северного вуза здорового образа жизни на элективных курсах по физической культуре, выявлении психолого-педагогических условий их организации, так как на традиционных занятиях наблюдается очень низкая посещаемость, снижен интерес к спорту, при ниже среднего, по России, уровне здоровья у студенческой молодежи. Создавая условия для решения проблемы повышения физической активности молодых людей, общество решает такие задачи как обеспечение национальной безопасности и сохранение генофонда. Для повышения двигательной активности необходимо учитывать предпочтения молодых людей в организации и содержании занятий студентов на элективных курсах по физической культуре. Специально организованный процесс формирования оздоровительной деятельности изменяет в положительную сторону отношение к ней в целом. Значимость и актуальность выбранного направления исследования подтверждаются рядом противоречий, выявленных в результате изучения проблемы формирования отношения студентов к здоровому образу жизни как к ценности. Цель исследования теоретически обосновать и экспериментально проверить

эффективность формирования здорового образа жизни у студентов северного вуза в процессе занятий на элективных курсах по физической культуре. В основах законодательства Российской Федерации физическая культура студенческой молодежи определяется в качестве одного из основополагающих направлений среднего и высшего образования. Содержание Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», вступающего в силу 06.05.1990 г., Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», где физическая культура и спорт рассматриваются как средство и способ профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания работоспособности человека, гарантируют право граждан на доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, определяют программное и нормативно-правовое обеспечение физкультурного образования студентов средних и высших учебных заведений [6; 8]. Приказ Минобразования РФ №1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования», обязывает руководителей вузов обеспечить организацию процесса физического воспитания в соответствии с действующими государственными образовательными стандартами и предусмотреть в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделение 408 часов на дисциплину «физическая культура». Учебная программа для высших учебных заведений по предмету «Физическая культура», а также инструкции по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания вузов, утвержденные Приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию №777 от 26.07.1994 г. определяют требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников, предусматривают формирование устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, использовании средств и методов физической культуры. Региональный компонент позволяет существенно расширить академические свободы кафедр физического воспитания по разработке содержания учебных планов и программ физкультурного образования [2, с. 165].

В течение учебного года у студентов северного вуза были исследованы показатели здоровья в контрольной (12 человек) и экспериментальной (12 человек) группах, а также их отношение и интерес к занятиям физической культуры, на основе модифицированной анкеты Л.И. Лубышевой [3]. Анализ анкетирования выявил, что большее количество опрошенных студентов считают своё здоровье хорошим и только 10%, удовлетворительным. При ответе на вопрос «Изменился ли ваш интерес к физической культуре» утвердительно ответили в экспериментальной группе 72–74%, 26–28% не изменился. У 27% контрольной группы в школе занятия физической культурой были более интересными, 31% не изменили отношения к предмету, 42% считают проводимые занятия более интересными в вузе, на элективных курсах. При анализе морфофункциональных показателей рост исследуемых не изменился, масса тела не имеет достоверных различий (у экспериментальной группы вес к окончанию учебного года увеличился на 4,0%). Показатель жизненной ёмкости легких увеличился в экспериментальной группе. В контрольной группе ЖЕЛ не изменилась, и стала ниже по сравнению с экспериментальной группой. Изменились также и показатели оценки физического развития студентов, которые демонстрировали достоверное увеличение силовых индексов кисти и спины в экспериментальной группе при том, как вес и рост не изменился. В контрольной группе морфофункциональные показатели не изменились, остались на прежнем уровне [7]. Таким образом, повышение интереса, мотивации к самостоятельному выбору занятий физической культурой, непосредственно в процессе физкультурной деятельности, влияющих на формирование ЗОЖ, способствовали повышению, как двигательной активности, так и улучшению физического развития, состояния здоровья у студентов [4]. Выявлены следующие педагогические условия, способствующие формированию ЗОЖ у студентов северного вуза: 1. Комплексное использование средств и методов физического воспитания (разнообразить упражнения и методические приемы, своевременно оценивать их, применять на занятиях музыку, использовать наглядные средства, методы, основанные на традиционных видах спорта, играх коренных малочисленных народов севера). 2. Применение оптимальных

нагрузок в процессе занятий на элективных курсах, индивидуализировать процесс контроля и самоконтроля. 3. Проведение мероприятий организационно-методического характера (широко использовать игровую и соревновательную формы занятий, на основе традиционных видов спорта, игр коренных малочисленных народов севера, создавать благоприятные условия для успешности занятий физической культурой). 4. Осуществление преподавателем подбора комплекса педагогических средств физического воспитания на элективных курсах, с опорой на предшествующий и настоящий эмоциональный, интеллектуальный, эстетический, физический и нравственный опыт студентов, с учетом их интересов. Повышению интереса, мотивации к занятиям физической культурой способствуют также: 1. Приглашение популярных спортсменов и тренеров, имеющих большой авторитет у занимающихся, для встреч и проведения бесед. 2. Применение современного оборудования для информации о результатах участия в соревнованиях по видам спорта, в т. ч., в «брендовых» видах спорта на севере, традиционных видах спорта коренных малочисленных народов севера; значимых событиях, связанных с занятиями физической культурой и спортом, лиц, с ограниченными возможностями здоровья, участием в соревнованиях сильнейших спортсменов страны и мира и др. 3. Получение спортивных званий и разрядов, спортивных наград студентами, занятия в спортивных секциях.

### ***Список литературы***

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: Учеб. пособие для студентов вузов / А.А. Бишаева. – Москва: КноРус, 2013. – 304 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорт: Учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
4. Степанова Г.А. Здоровьесберегающие основы образовательного процесса учащихся и студентов: Монография / Г.А. Степанова, Г.А. Булатова, Р.М. Гимазов. – Сургут: РИО СурГПУ, 2006. – 223 с.

5. Степанова Г.А. Развитие интереса к физкультурно-спортивной деятельности как условие формирования профессиональной готовности у студентов педагогического вуза: Монография / Г.А. Степанова, З.Н. Черных; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО «Югор. Гос. ун-т», каф. теории и методики профессиональной подготовки кадров высшей квалификации; ГОУ ВПО «Шадринский гос. пед. ин-т», каф. спортивных дисциплин и физического воспитания. – Ханты-Мансийск: Ред.-изд. отд. ЮГУ, 2015. – 114 с.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Физическая культура в школе. – 1999. – №5. – С. 59–66.
7. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания: Монография/ А.С. Хорькова; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ «Югор. гос. ун-т», Гуманитарный ин-т, каф. физической культуры. – Ханты-Мансийск: Ред.-изд. отд. Югу, 2017. – 168 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sch1213s.mskobr.ru/files/federal\\_nyj\\_zakon\\_ot\\_29\\_12\\_2012\\_n\\_273-fz\\_ob\\_obrazovanii\\_v\\_rossijskoj\\_federaii.pdf](http://sch1213s.mskobr.ru/files/federal_nyj_zakon_ot_29_12_2012_n_273-fz_ob_obrazovanii_v_rossijskoj_federaii.pdf)