



В.Ш. Рахимов

ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Методическое пособие



**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В.Ш. РАХИМОВ

ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Методическое пособие

Ташкент – 2016

Автор:

Рахимов В.Ш. – кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

Махкамджанов К. – кандидат педагогических наук, профессор

Юнусов Т.Т. - кандидат педагогических наук, доцент

Методическое пособие подготовлено для студентов и преподавателей, не специализированных по физической культуре и спорту направлений бакалавриата, обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Руководство акцентирует внимание на роли спортивных игр в поддержании здоровья студентов, обосновывает их влияние на физическое и психологическое состояние молодежи. В нем представлена программа, нацеленная на вовлечение студентов в активные игры как средство формирования здорового образа жизни. Также содержатся рекомендации по интеграции спортивных игр в повседневную активность для улучшения общего благополучия и успеваемости.

Издание предназначено для преподавателей, специалистов в области физической культуры и воспитания, участников курсов повышения квалификации, а также всех заинтересованных в вопросах здорового образа жизни молодежи и стимулировании их активности.

Данное методическое пособие было рассмотрено на Ученом совете факультета Многоборья Узбекского государственного института физической культуры от 14 октября 2016 года и рекомендовано к публикации.

© В.Рахимов, 2016 г.
© “Zuxro baraka biznes”, 2016 г.

ВВЕДЕНИЕ

В Узбекистане вопросы сохранения здоровья населения выдвинуты на передний план в рамках государственной политики, учитывая его критическую роль как неотъемлемого элемента общественного благополучия, основы стабильности и динамичного развития нации. Особое внимание уделяется вопросам укрепления здоровья работоспособного контингента и молодежи в учебных заведениях, что является стратегическим направлением, влияющим на экономическое развитие страны. В этом контексте были разработаны и приняты ключевые нормативно-правовые акты, включая обновленный Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 года, направленный на поддержку и продвижение физической активности, спорта и основ здорового образа жизни среди населения.

Промоция здорового образа жизни среди различных слоев общества выступает в качестве приоритетного направления в рамках стратегических инициатив Нового Узбекистана. В этом аспекте значимым шагом стало принятие Постановления Президента Узбекистана от 9 февраля 2016 года «О государственной программе «Год здоровой матери и ребенка»», направленного на осуществление широкомасштабных мер, в числе которых ключевой акцент делается на повышение уровня здоровья населения и создание условий для всестороннего развития нового поколения.

Здоровый образ жизни – это выбор поведения, направленный на улучшение физического, психологического и социального благополучия. Он способствует долголетию, снижает риск болезней и помогает лучше справляться с жизненными задачами. Сознательное внимание к своему здоровью позволяет вести активный и содержательный образ жизни.

Независимо от достижений медицинской науки, она не способна гарантировать полное избавление от всех недугов. Основной ответственностью за свое здоровье обладает сам человек, который должен прилагать усилия для его поддержания и укрепления. Уже с молодых лет важно вести активный образ жизни, укреплять свой организм, регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом, следовать правилам гигиены. Все это способствует достижению истинного баланса и гармонии в здоровье посредством осознанных и разумных действий.

Здоровье не только определяет работоспособность человека, но и является ключом к его гармоничному развитию и успешной самореализации. Оно становится основой для исследования мира, самовыражения и достижения личного счастья. Для студенческой молодежи, стремящейся к активной и насыщенной жизни, важно

осознать, что здоровый образ жизни – это не просто выбор определенной диеты или временные физические упражнения, но и целостная система ценностей и привычек, способствующих омоложению и укреплению организма.

Здоровый образ жизни предполагает полный отказ от вредных привычек, установление сбалансированного режима дня, в котором достаточно времени уделено качественному отдыху, эффективной учебе или работе, а также регулярным физическим нагрузкам. Для студентов особенно полезными могут оказаться занятия спортивными играми, такими как футбол, баскетбол или волейбол, которые не только способствуют физическому развитию, но и учат командной работе, стратегическому мышлению и взаимодействию с другими.

Приверженность здоровому образу жизни обеспечивает студентам повышенный уровень жизненной энергии и концентрации, улучшает общительность, а также способствует ощущению собственной привлекательности как на физическом, так и на психоэмоциональном уровне. Таким образом, внедрение и поддержание принципов здорового образа жизни является неотъемлемой частью успешного студенческого опыта и базой для достижения высоких результатов в учебе и будущей профессиональной деятельности.

Несмотря на большие функциональные возможности возрастного периода студенческой молодежи (18-25 лет), наиболее продуктивными с точки зрения обучения являются студенты, соблюдающие режим сна, питания, двигательной активности и отдыха, а также другие компоненты здорового образа жизни.

Актуальность данного методического руководства подчеркивается стремлением автора комплексно представить ключевые теоретические и практические подходы к решению вопросов здорового образа жизни. Работа базируется на глубоком анализе научных исследований и богатом опыте экспериментальной работы в данной области. Автор руководства делает акцент на многоаспектности здорового образа жизни, охватывая его социальные, психологические и физические компоненты, и предлагает читателям проверенные методики и рекомендации, направленные на формирование и поддержание здоровых привычек среди различных групп населения, включая студенческую молодежь.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться».

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье – бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Преимущества здорового образа жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;
- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что все возможно и достижимо.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

Сбалансированное питание:

- рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу;
- достаточное потребление жидкости: для среднего взрослого

человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое;

- калорийность суточного рациона не должна превышать норм. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал;

- режим питания также имеет огромное значение: не следует объедаться на ночь или постоянно перекусывать в виде гамбургеров и бутербродов, необходимо придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин;

- всю пищу кушайте медленно и тщательно ее пережевывайте;

- готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты.

Занятия спортом.

Достаточно, ежедневно встать раньше на 20 минут и сделать утреннюю гимнастику.

По окончании работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе.

Рекомендуется посещать тренажерный залы 1-2 раза в неделю или плавательный бассейн.

Полноценный отдых.

Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Укрепление иммунитета.

Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет

закаливающие процедуры, как:

- воздушные ванны: необходимо ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе, перед сном и работой, проветривать помещения в любое время года;

- солнечные ванны: ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру. В противном случае возможны перегрев и солнечные ожоги;

- обтирание: это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца;

- контрастный душ: это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур. Процедура полезна в любом возрасте, улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета;

- обливание холодной водой: этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем;

- моржевание: этот вид закаливания полезен только при правильно применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Эмоционально-психическое состояние

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить. При соблюдении здорового образа жизни рекомендуется пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Необходимо исключить из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если самому с этим не справиться (совладеть), то обратитесь за помощью к специалисту.

Личная гигиена

Здоровый образ жизни не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- ежедневную чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;

- регулярные водные процедуры, в том числе прием ванны или душа (контрастного), умывание, полоскание зубов после приема пищи;
- своевременное мытье посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает все большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

Особенности образа жизни студентов

Студенческая пора в жизни человека – это период перехода от юности к зрелости, когда заканчивается биологическое развитие, время завершения создания биологической и интеллектуальной базы для жизни и продуктивной трудовой деятельности, расцвета духовных и физических сил человека. В это время практически полностью завершается физическое развитие, наступает этап относительной стабилизации.

Возраст 18-25 лет является периодом дальнейшего роста и развития организма. Приросты длины тела человека уменьшаются, темпы развития в ширину увеличиваются. Позвоночник становится более прочным, грудная клетка продолжает развиваться. Продолжают увеличиваться различия между юношами и девушками в пропорциях тела и функциональных параметрах работоспособности. Мышцы в это время эластичны и имеют хорошую нервную регуляцию, по химическому составу приближаются к мышцам взрослого. Опорно-двигательный аппарат готов выдерживать значительные статические напряжения и длительную работу.

На этом этапе завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуется деятельность головного мозга, нервные процессы подвижны, но возбуждение еще преобладает над торможением. Можно отметить, что оптимизация деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем приводит к повышению работоспособности,

выносливости (способности к работе средней и умеренной мощности).

В студенческом возрасте происходит формирование познавательной сферы, повышается способность понимать структуру движений, воспроизводить и дифференцировать движения, выполнять двигательные действия в целом. Возрастающие возможности познавательной деятельности активно влияют и на становление мировоззрения, потребность устанавливать причинно-следственные связи, анализировать и обобщать явления и факты.

Кроме того, у молодых людей в этот период наиболее ярко проявляются волевые качества.

Характеризуя студенческий возраст, следует обратиться к вопросу о самовоспитании. К этому студентов обязывает самостоятельное планирование бюджета времени, средств, выполнение требований учебного процесса и др. Перед преподавателями образовательных учреждений стоит задача – вооружить студентов основами самовоспитания. Следует отметить, что период обучения – это время, когда в основном завершается физкультурное образование в организованных формах и человек должен воспитать в себе потребность в занятиях двигательной деятельностью для поддержания собственного здоровья и высокой работоспособности.

Поступив учиться, студент оказывается в новых социальных и психофизиологических условиях, а часто и в новой климатической среде. При высоких темпах научно-технического прогресса проблема здоровья и работоспособности студентов вузов становится все более актуальной.

Учеба всегда связана с эмоциональными стрессами, с которыми студенты сталкиваются во время сложных учебных ситуаций. Новые условия жизни, новые знакомства, большое количество учебной информации, усиление ритма жизни создают дополнительные нагрузки на их интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Особые перегрузки испытывают первокурсники. Вчерашний школьник, становясь студентом, попадает в непривычные для него условия активной учебной и научной деятельности, что, в конечном счете, определяет деятельность адаптационно-компенсаторных механизмов и адаптации. В связи с тем, что продуктивность обучения и здоровье студентов взаимообусловлены (чем крепче здоровье, тем эффективнее проходит процесс учебы), их успешная адаптация к новым

условиям обучения в вузе возможна лишь при их ориентировании на ведение здорового образа жизни.

Исследователи на основе изучения факторов, неблагоприятно влияющих на состояние здоровья студентов, пришли к единому мнению, что образовательный процесс должен оказывать положительное влияние на здоровье студента с помощью учета возрастных, физиологических и психологических особенностей студентов (сложность и объем учебного материала, соответствие образовательных и воспитательных технологий, педагогического стиля деятельности и общения, оптимальный режим дня др.). Сила влияний факторов риска связана с тем, что они действуют комплексно и системно, длительно и непрерывно. Опасность влияния этих факторов возрастает ввиду того, что последствия их воздействия накапливаются в течение нескольких лет. Образовательный процесс, в котором имеют место данные факторы, является здоровье-затратным.

Тенденция к интенсификации умственного труда обучающихся, с одной стороны, и существующая организация процесса обучения, основанная преимущественно на статических нагрузках, – с другой, приводят к переутомлению студентов и, как следствие, к ухудшению здоровья. Длительное искусственное сокращение объема произвольной двигательной активности студентов или даже временное статическое напряжение угнетает подвижность нервных процессов и нарушает регуляцию вегетативных функций.

Необходимо помнить, что снижение темпа деятельности, скорости усвоения учебного материала может быть следствием общего недомогания, соматической ослабленности студентов. Эти состояния характеризуются снижением работоспособности, ухудшением памяти, уменьшением объема воспринимаемого учебного материала. Уровень работоспособности, утомляемость некоторых юношей и девушек при одной и той же учебной нагрузке могут быть связаны с их состоянием здоровья, индивидуальными особенностями высшей нервной деятельности, эмоциональным и функциональным состоянием.

Реализация принципа увеличения потенциала здоровья (или укрепления здоровья) предполагает наличие способов повышения адаптивности студентов к стрессогенным факторам обучения и воспитания. Принцип формирования здорового образа жизни в условиях образовательного процесса в вузе осуществляется посредством

содержания учебного материала вузовских предметов, воспитательных мероприятий, раскрывающих сущность основных компонентов здоровья и здорового образа жизни с помощью организации взаимодействия участников педагогического процесса, во время которого формируются ценности, идеалы здоровья и понимание определенных способов его достижения.

Режим дня и здоровье человека

Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня. Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей.

Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно – все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи.

Ритмичная деятельность – один из основных законов жизни и одна из основ любого труда. Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и

отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Отдых – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна невозможно здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро, засыпать и крепко спать.

Говоря об общих понятиях режима жизнедеятельности человека, целесообразно коснуться режима питания. Правильное питание – это важнейшее условие здоровья человека, его работоспособности и долголетия. Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и воду. Существует несколько теорий правильного питания, но пока никто не может дать каждому из нас твердые наставления: ешьте то-то в таком-то количестве. Рацион питания зависит от взглядов и образа жизни каждого человека.

Рассмотренные выше элементы режима жизнедеятельности человека (труд, отдых, сон и питание) во многом индивидуальны. Высоким уровнем работоспособности, здоровья, долголетия будет обладать тот, кто придерживается требований здорового образа

жизни. Правильно спланированный режим дня с учетом возраста, физиологических и психических особенностей является основой для сохранения здоровья и главной составной частью здорового образа жизни.

При определении основных элементов режима дня целесообразно учитывать влияние биологических ритмов человека на его работоспособность. Известно, что работоспособность человека и его поведение во многом зависят от характера и интенсивности биологических процессов и явлений в его организме, т.е. от биологических ритмов.

Биологические ритмы можно наблюдать на всех уровнях организации живой материи: от внутриклеточного до популяционного. Они развиваются в тесном взаимодействии с окружающей средой и являются результатом приспособления организма к тем факторам окружающей среды, которые изменяются с четкой периодичностью (вращение Земли вокруг Солнца и своей оси, колебания освещенности, температуры, влажности, напряженности электромагнитного поля Земли и т.д.).

В настоящее время наиболее изучен околосуточный биологический ритм. Установлены околосуточные колебания более 300 физиологических функций человека. Так, ночью у человека самая низкая температура тела. К утру она повышается и достигает максимума во второй половине дня. На протяжении суток она изменяется с амплитудой до 1,3 градуса. Поскольку температура тела определяет скорость биохимических реакций, ее повышение свидетельствует о том, что днем обмен веществ идет наиболее интенсивно и это обеспечивает человеку возможность активной деятельности в светлую часть суток.

Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, так как высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее постоянный распорядок дня.

Работоспособность человека в течение суток меняется в соответствии с суточными биологическими ритмами и имеет два подъема: с 10 до 12 ч и с 16 до 18ч. Ночью работоспособность понижается, особенно с 3 ч, до 5 ч ночи. Значит, самое удобное время для приготовления домашних заданий – с 16 до 18ч для тех, кто учится в

первую смену, и с 10 до 12 ч – во вторую. Это же время наиболее эффективно для тренировок при занятиях спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому человеку. Это поможет при выполнении наиболее сложных заданий. Не всем людям свойственны однотипные колебания работоспособности.

Одни («жаворонки») энергично работают в первой половине дня, другие («совы») – вечером. Люди, относящиеся к «жаворонкам», вечером испытывают сонливость, рано ложатся спать, но рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными. «Совы» же, напротив, засыпают поздно, утром просыпаются с трудом. Им свойственна наибольшая работоспособность во второй половине дня, а некоторым – поздним вечером. Важно усвоить, что правильный режим работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность, и бодрое состояние в течение длительного времени. Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной деятельности (классные занятия), так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых).

Необходимо также учитывать возможные последствия для здоровья и самочувствия нарушений координации биологических ритмов, в том числе связанных с переменной климатогеографических условий (быстрое попадание в район с другим часовым поясом – перелет на самолете в места отдыха, в другое место жительства).

Правильно организованный режим дня способствует укреплению здоровья – нормальному духовному и физическому развитию человека. Однако, не всегда удается выдержать оптимальный режим жизнедеятельности, иногда возникает необходимость в повышении нагрузок на обучающихся (контрольные работы, экзамены и др.), что может привести к появлению у них утомления и переутомления. Для восстановления нормального режима жизнедеятельности обучаемые должны знать ряд мер по профилактике переутомления.

Решающее значение в индивидуальной системе здорового образа жизни имеет самоконтроль своего состояния. К субъективным показателям самоконтроля относят самочувствие, работоспособность, сон, аппетит и общие ощущения. К объективным показателям самоконтроля относят показания частоты сердечных сокращений.

Увеличение частоты сердечных сокращений в покое по сравнению с нормой свидетельствует об утомлении.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Важным компонентом здорового образа жизни является регулярная физическая активность. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В структуре механизма двигательной активности в элементарной форме представлен принцип саморегуляции, отражающий сущность всеобщего закона оптимизации и проявляющийся в стремлении живых систем к достижению максимального жизненно важного результата с минимальными энергетическими и пластическими затратами. На уровне целостного организма происходит интеграция этой универсальной формы в функциональную систему высшей регуляции адаптационных механизмов, расшифрованную.

Научные исследования показали, что длительное ограничение двигательной активности (гиподинамия) является опасным антифизиологическим фактором, разрушающим организм и приводящим к ранней нетрудоспособности. Если у зрелого организма нарушения, вызванные гиподинамией, являются обратимыми, т.е. их можно ликвидировать с помощью своевременной физической тренировки, то у растущего организма повреждающий эффект гиподинамии сложно компенсировать. Гиподинамия обычно является следствием малоподвижного образа жизни, сочетается с общим снижением физической активности человека – гипокинезией, которая обусловлена широким использованием транспорта для передвижения, автоматизацией и механизацией производственных процессов, уменьшением нагрузки на мускулатуру.

Гиподинамия в студенческом возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня учащегося, учебной перегрузкой, работой за компьютером, вследствие чего у студента остается мало времени для прогулок, игр, спортивных занятий.

При снижении физической активности:

- уменьшается расход энергии;
- ухудшается кровоснабжение тканей, доставка к ним кислорода;
- замедляется кровоток в капиллярах;
- возникает кислородное голодание (гипоксия) головного мозга, сердца и многих других органов, страдает их питание;
- нарушается состояние регуляторных систем организма, в частности гормональной и нервной;
- происходит атрофия мышц (уменьшается их объем и сила сокращения);
- в связи с атрофией мышц увеличивается количество жировой ткани;
- изменяется структура костей;
- нарушаются обменные процессы;
- изменяется состояние центральной нервной системы, появляется так называемый синдром астенизации, который выражается в быстрой утомляемости, эмоциональной неустойчивости к конфликтам; существенно ухудшается состояние сердечнососудистой системы: снижается сила сокращений миокарда, ухудшается состояние кровеносных сосудов, что ведет к возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, увеличению частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и др.

Установлено, что гиподинамия особенно опасна на ранних стадиях онтогенеза (индивидуального развития организма) и в период полового созревания. Она приводит к значительному снижению темпов роста организма и угнетению биохимических процессов, включая функции генетического аппарата клеток. При этом могут наблюдаться значительные функциональные отклонения в работе головного мозга, выражающиеся в низком уровне его работоспособности и нарушении высшей нервной деятельности.

Между тем гиподинамия становится доминантным состоянием большинства представителей современного общества, которые систематически не занимаются физической культурой. Достижения современной цивилизации, создавая комфорт, обрекают человека на постоянный «мышечный голод», лишая его физической активности как необходимости для нормальной жизнедеятельности и здоровья.

По данным профессора М.Я. Виленского, у большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студенческой молодежи, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебы 1:3, а по энерготратам: – 1:1, во внеурочное время – соответственно: 1:8 и 1:2. Установлено также, что в среднем физическая активность учащихся во время учебных занятий (8 мес.) составляет: 8000-11000 шагов в сутки, в экзаменационный период (2 мес.): – 3000-4000 шагов, а в каникулы – 14000-19000 шагов. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, т.к. в этот период они свободны от учебы.

Исходя из этого, можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, во время экзаменов – 18-22 % от биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 мес. в году. В связи с этим возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительно-профилактического характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер. Максимальные границы должны предостерегать от чрезмерно интенсивных физических нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренировке, резкому снижению уровня работоспособности в учебно-трудовой деятельности. Такой режим называют адаптированным к максимальным возможностям человека.

Таким образом, в условиях напряженного умственного труда, дефицита времени, ограниченной двигательной активности именно физическая культура и спорт становятся средством реабилитации и восстановления жизненных сил.

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма. Так, регулярное выполнение физических упражнений повышает жизненную емкость легких, минутный объем дыхания, глубину дыхания, усиливает деятельность желез внутренней секреции. У лиц, систематически упражняющихся на протяжении многих лет, повышенная резистентность (сопротивляемость) к неблагоприятным воздействиям внешней среды может при вынужденных перерывах в тренировках в той или иной мере сохраняться на протяжении нескольких месяцев.

В последние годы расширился круг исследований влияния занятий различными видами двигательной активности и спорта на физическую и умственную работоспособность учащихся образовательных учреждений.

Напряженный умственный труд студентов нередко сопровождается ограничением физической активности. Дефицит мышечной деятельности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние организма, способствует снижению умственной работоспособности и в конечном итоге отрицательно воздействует на состояние здоровья учащихся.

Установлена существенная зависимость между физической работоспособностью и успеваемостью студентов. Сущность ее состоит в том, что систематические занятия физическими упражнениями вырабатывают способность центральной нервной системы активно переключаться с одного вида деятельности на другую, что обеспечивает повышение умственной работоспособности.

Комплексное изучение влияния кратковременных физических нагрузок во время учебных занятий и в период самоподготовки на умственную работоспособность показало, что у студентов, включающих в режим дня утреннюю зарядку, работоспособность значительно выше и более длительное время удерживается на высоком уровне, чем в группе студентов, которые утренней гигиенической гимнастикой не занимаются. Вместе с тем утренняя зарядка в жизни современного студента является одной из самых распространенных и доступных форм регулярных занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает

тонизирование центральной нервной системы, улучшение деятельности различных органов и систем.

Большое значение имеют утренние физические упражнения. Они важны, во-первых, для быстрого повышения работоспособности человека после сна, во-вторых, для укрепления здоровья и закаливания организма, наконец, для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма и развития быстроты, выносливости, силы и координированности при двигательной деятельности.

Утренние физические упражнения, сопровождаемые поступлением в центральную нервную систему мощного потока импульсов от рецепторов многих анализаторов, в особенности же со стороны проприоцепторов, способствуют быстрому повышению возбудимости центральной нервной системы и восстановлению нормальной работоспособности. Если утренняя зарядка проводится в сочетании с воздействием на кожные рецепторы холода и водных процедур, возбудимость нервной системы восстанавливается еще быстрее. Такое воздействие некоторых раздражителей внешней среды на кожу (температура, водные процедуры, свежий воздух и солнце) наряду с повышением возбудимости нервной системы способствует закаливанию организма.

Утренние физические упражнения благодаря вовлечению в действие мышечных групп всех частей тела содействуют усилению лимфообращения и тем самым помогают быстрому устранению отечности тканей, в частности вен, наблюдаемой иногда сразу же после пробуждения. Значение утренних физических упражнений не ограничивается ликвидацией последствий предшествующего сна. Они являются наиболее часто и регулярно проводимыми мышечными упражнениями, совершенствующими такие проявления двигательной деятельности человека, как сила, быстрота, выносливость и координация. Эти упражнения улучшают регуляцию центральной нервной системы, физических функций двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, выделительной и других вегетативных систем. Они поддерживают на высоком уровне резервную щелочность крови, содействуют сохранению особых специфических свойств мышц,

развиваемых при систематической мышечной работе и т.д. Поскольку утренние физические упражнения выполняются до начала рабочего дня, интенсивность их, чтобы не ухудшить последующую работоспособность, не должна быть чрезмерной.

Особое значение имеют физические упражнения, проводимые в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего более быстрому восстановлению нарушенных в результате развития утомления различных функций организма, связанных с производственным трудом. Эти упражнения являются также эффективным средством снятия нервно-психического напряжения. Среди многочисленных форм занятий физическими упражнениями особое значение имеют плавание, велосипедные прогулки, спортивные игры, оздоровительная ходьба, бег и некоторые другие. В настоящее время среди студенческой молодежи очень популярны различные современные направления фитнеса.

В современной педагогике и социокультурной практике признание спортивных игр как инструментария для формирования здоровья и здорового образа жизни у студенческой молодежи обусловлено многоаспектностью их воздействия на физическое, психоэмоциональное и социальное благополучие индивида. Исследования, проведенные в области спортивной науки и психофизиологии, подтверждают, что регулярное участие в спортивных играх, таких как футбол, баскетбол, волейбол, значительно улучшает кардиореспираторную функцию, мускулатурную силу, координацию и гибкость, что является фундаментом физического здоровья.

Спортивные игры, принимая во внимание их коллективный и конкурентный характер, способствуют развитию навыков командной работы, лидерства, настойчивости и умения преодолевать трудности, что способствует психоэмоциональной адаптации и устойчивости к стрессам. Эти социально-психологические компетенции играют критическую роль в формировании личности и ее успешной социализации в обществе.

Кроме того, вовлечение в спортивные игры предотвращает ряд негативных социокультурных явлений, таких как наркомания, алкоголизм и табакокурение, предлагая здоровую и конструктивную

альтернативу досуга. Спортивные игры также способствуют формированию ценностей ответственности за собственное здоровье, понимания важности профилактических мер и здорового образа жизни в целом.

Актуальность и необходимость интеграции спортивных игр в образовательный процесс высших учебных заведений обусловлена, таким образом, не только их физиологическими и психологическими выгодами, но и воспитательным потенциалом, способствующим всестороннему развитию личности и ее подготовке к активной профессиональной и социальной жизни. Следовательно, спортивные игры являются неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, обеспечивая не только физическое, но и психоэмоциональное и социальное благополучие обучающихся, что делает их неизменным условием в системе высшего образования для формирования здорового и успешного поколения.

Естественно, выбор того или иного способа, методики, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами человека, а иногда является делом его индивидуального вкуса и интереса. Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них – постепенность, последовательность, систематичность, индивидуализация физических нагрузок.

В процессе систематических занятий физическими упражнениями нарастает тренированность организма человека. Тренированный организм отличается не только функциональными резервами адаптации, но и умением достаточно быстро и экономно вводить соответствующие резервы в действие, обеспечивая должную их координацию. Разнообразный подбор упражнений или игр, вызывающих интерес и положительные эмоции, – это залог устойчивости потребности человека в занятиях физическими упражнениями.

Таким образом, у студентов, систематически занимающихся физическими упражнениями, наблюдаются высокие адаптационные способности организма к факторам окружающей среды. Благодаря этому

они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственные и физические нагрузки.

Основные факторы, влияющие на здоровье молодежи

Обострение экологических проблем современности, в частности, экологического кризиса в отдельных регионах Республики Узбекистан и в Приаралье, означает вступление человечества в особую полосу исторического развития, которую можно назвать эрой риска. Поэтому актуальность теоретической разработки и практической деятельности по поиску путей снижения остроты экологических проблем будет нарастать.

С ухудшением экологической обстановки во всех регионах, очевидно, связано ухудшение здоровья населения. Состояние здоровья как экopatологическая проблема в последнее десятилетие является актуальной, поскольку отмечается тенденция к увеличению частоты и тяжести заболеваний. По данным Всемирной организации здравоохранения 80% болезней являются экологически обусловленными.

Все большее признание получают термины «экологическая болезнь», «экологическая патология».

Неспецифическими показателями, отражающими экологическое воздействие на состояние людей на популяционном уровне, признаны: показатели физического развития детей, рождаемости и смертности, продолжительности жизни, общей и специфической реактивности организма, заболеваемости хроническими болезнями с временной утратой трудоспособности.

Окружающая среда характеризуется наличием неблагоприятных эко-факторов, способных влиять на состояние здоровья населения и вероятность развития различных заболеваний.

Для того, чтобы нормально существовать, развиваться и размножаться, организм должен иметь весь набор необходимых факторов в оптимальных режимах и в достаточных количествах. Неблагополучная экологическая обстановка, оказывая негативное воздействие на окружающую среду, вызывает разрушение и гибель экологических систем, что в конечном итоге сказывается на здоровье населения. Экологически обусловленными могут рассматриваться любые неблагоприятные эффекты в здоровье, отражающие последствия физических, биологических, психологических воздействий на индивидуум.

Антропогенные и техногенные воздействия должны привлекать наибольшее внимание. В то же время следует признать наличие специфических, экологически обусловленных болезней природного и техногенного происхождения.

Вредные факторы техногенного происхождения могут вызвать «всплеск» обычной патологии. Так, свинец, находящийся в атмосферном воздухе в концентрациях, превышающих ПДК в 5-10 раз, провоцирует появление генетических аномалий и анемического синдрома.

Классификация экологических факторов среды

Абиотические:

- а) климатические: свет, температура, влажность, давление, движения воздуха;
- б) эдафогенные (почвенные): механический состав, влагоемкость, воздухо-проницаемость, плотность;
- в) орографические: рельеф, высота над уровнем моря, экспозиция склона;
- г) химические: газовый состав воздуха, солевой состав воды, концентрация солей, кислотность в составе почвенных растворов.

Биотические:

- а) фитогенные (растительные организмы);
- б) зоогенные (животные организмы);
- в) микробиогенные (вирусы, бактерии, риккетсии);
- г) антропогенные (деятельность человека).

Обращают на себя внимание повышенный уровень хронических неспецифических болезней органов дыхания, патология репродуктивной функции, у новорожденных – аллергические и аутоиммунные заболевания; новообразования, болезни крови, ССС, профзаболевания.

Социоэкологическая ситуация, сложившаяся в среднеазиатской региональной экологической системе, оказала негативное влияние на состояние здоровья населения.

По данным медицинской статистики в 1,6 раза возросло число заболеваний нервной системы, кожи, подкожной клетчатки; в 1,5 раза – системы кровообращения. На 12% возросла заболеваемость активным туберкулезом. Ежегодно регистрируется значительное число случаев заболеваний кишечными инфекциями, вирусным гепатитом, все чаще выявляются больные со злокачественными образованиями.

Как показали исследования (Ш.А. Норматова, М.Д. Ашурова, Г.А. Эрматова, Х.О. Хожиматов, Г.Н. Султонов, У.А. Болтабоев), наиболее высокий уровень заболеваемости различными недугами в регионах с неблагоприятной социально-экологической ситуацией: в Ташкентской

области, в Сурхандарьинской области, в городах Ферганской долины, в регионах Приаралья (Хорезмская область, Республика Каракалпакстан).

Социально-гигиенические и медико-диагностические исследования показали коррелятивную связь между состоянием окружающей среды и психофизическими показателями человека. Как было отмечено, в Республике Узбекистан наблюдается систематический рост выбросов вредных веществ в атмосферу. С каждым годом увеличивается число объектов народного хозяйства с низким уровнем эколого-гигиенических характеристик.

Все объекты народного хозяйства в зависимости от экологогигиенических характеристик делятся на три группы.

К первой группе относятся объекты, санитарное состояние которых соответствует действующим санитарно-гигиеническим правилам и нормам. В них отсутствуют превышение предельно допустимой концентрации (ПДК) и предельно допустимый уровень (ПДУ) вредных веществ по результатам лабораторных и инструментальных методов исследований.

Ко второй группе относятся объекты, состояние которых не соответствует действующим санитарно-гигиеническим правилам, но в них отсутствуют превышения ПДК и ПДУ.

К третьей группе относятся объекты, санитарное состояние которых не соответствует действующим санитарно-гигиеническим правилам и нормам; в них имеется превышение ПДК и ПДУ вредных веществ, в результате чего регистрируются групповые инфекционные заболевания и пищевые отравления.

В Навоиской области на территории сельских поселений в 2009 году, по сравнению с 2008 годом, уровень загрязнения атмосферного воздуха немного увеличился. Увеличение уровня загрязнения атмосферного воздуха наблюдалась также по Наманганской, Сырдарьинской областям, по Республике Каракалпакстан.

Незначительное снижение уровня загрязнения атмосферного воздуха в 2009 году по сравнению с 2008 годом имело место по Бухарской, Джизакской, Сурхандарьинской, Ташкентской, Хорезмской областям. По другим регионам, показатель загрязнения атмосферного воздуха в 2009 году фактически не изменился и остался на уровне 2008 года.

В общем объеме валовых выбросов загрязняющих веществ основная доля приходится на энергетику, нефтегазовую и металлургическую отрасли. Источниками выбросов диоксида серы являются предприятия теплоэнергетики – ТЭС и ТЭЦ, котельные, металлургические производства, объекты нефтяной и газовой промышленности расположенные в Ташкентской, Кашкадарьинской,

Сырдарьинской и Ферганской области. Используемый на объектах энергетики газ и мазут являются высокосернистыми.

Одним из загрязнителей атмосферы химической промышленности является аммиак. Основные производства химической промышленности расположены в городах Андижан, Коканд, Навои, Фергана, Чирчик и Самарканд.

Наибольшее количество выбросов окислов азота в атмосферу производит топливно-энергетическая, химическая и нефтехимическая промышленность. Низкая эффективность использования топлива (в ТЭЦ и ТЭС), приводит к повышенным выбросам загрязняющих веществ в атмосферу (такие объекты расположены в г.г. Ташкент, Ангрен, Навои). Основными источниками поступления природной пыли в атмосферу являются плохо закрепленные песчаные почвы пустынь Каракумы, Кызылкум, Аралкум (осушенная часть Аральского моря).

В результате усиления антропогенной нагрузки на экосистемы продукция сельского хозяйства содержит нитраты в количестве, превышающем ПДК, кроме того, возникли вопросы экологических последствий аккумуляции нитратов в почве, воде, растениях, атмосфере, влияния их на здоровье человека.

Нитраты – неотъемлемая часть всех наземных и водных экосистем, поскольку процесс нитрификации, ведущий к образованию окисленной неорганической формы азота, является принципиальным механизмом, имеющим глобальный характер.

С физиологической точки зрения количество нитратов можно рассматривать как результирующую процессов поглощения, транспорта ассимиляции и распределения, интенсивность которых определяется совокупностью почвенно-экологических условий, агротехнических и генетических факторов.

Однако растения – это источник питания человека и животных, вот почему проблема загрязнения растениеводческой продукции нитратами, избыточное их потребление привело к ряду серьезных заболеваний.

Все токсичные вещества, загрязняющие окружающую среду, объединены общим названием ксенобиотики. Большинство ксенобиотиков поступает через органы дыхания. Организм более чувствителен к токсичным веществам, проникающим через легкие, чем через желудочно-кишечный тракт; от загрязнения атмосферы люди страдают во много раз больше, чем от загрязнения воды и почвы.

Находясь в окружающей среде даже в концентрации, не вызывающей выраженных токсических эффектов, ксенобиотики оказывают хроническое действие, приводящее к дезадаптации организма. Действие химических веществ на иммунную систему организма человека приводит к напряжению иммунорегуляторных

механизмов, развитию вторичного иммунодефицита, снижению иммунитета против инфекционных заболеваний.

Неблагоприятные экологические воздействия характеризуются своей глобальностью и комплексным влиянием на организм множеством поступающих в организм химических веществ и радионуклеидов. Особенно неблагоприятно влияние химических агентов в сочетании с воздействием малых доз радиации, которые вызывают аномалии развития, нервно-психические заболевания, нарушение нейроэндокринного статуса, иммунодефицит.

Эпидемиологическими исследованиями установлены корреляционные связи между высоким уровнем загрязнения атмосферного воздуха и частотой заболевания легких. Эти заболевания обусловлены содержанием в воздухе фенола, ацетона, марганца, толуола, формальдегида, оксида азота.

Научные исследования, посвященные изучению бронхолегочных заболеваний у женщин, проживающих в регионах неблагоприятия, выявили, что $\frac{3}{4}$ всех больных женщин – с бронхолегочной патологией, а это результат постоянного воздействия неблагоприятных факторов на организм, в том числе экологических.

Загрязнение атмосферного воздуха металлами (свинец, хром, цинк, кадмий, никель), хлорированными и ароматическими углеводами влияет на распространенность, структуру аллергических заболеваний и проявляется увеличением числа больных бронхиальной астмой, полинозом, аллергодерматозами. Исследованиями, проведенными на различных территориях, установлено, что экологически обусловленная патология проявлялась в увеличении числа редко встречающихся заболеваний, таких, как алопеция у детей, аллергозы, гепатиты новорожденных неясной этиологии.

Как показали исследования, к наиболее частым и значимым экологически обусловленным заболеваниям относятся: болезни органов дыхания, органов пищеварения, ОДА, ССС, иммунной системы и др.

Изучение физического развития населения в экологически неблагоприятных зонах Узбекистана обнаружило, что в этих районах отмечено значительное снижение числа детей с нормальным физическим развитием с одновременным увеличением частоты отклонений по двум показателям физического развития (особенно у дошкольников): дефицит массы тела и низкий рост. Приведенные выше данные свидетельствуют об отрицательном влиянии экологически неблагоприятной среды на физическое развитие населения.

В последние годы регистрируется рост такого классического микроэлементоза, как тиреоидная патология. По классическим представлениям основной причиной морфофункциональных перестроек

щитовидной железы является дефицит йода. Однако в настоящее время появляется все больше предпосылок к пересмотру этого положения. Техногенное загрязнение природы привело к дисбалансу микроэлементов в окружающей среде. Дефицит йода в биосфере формирует одну из существенных экологических проблем.

Антропогенное загрязнение ведет к нарастанию уровня и формированию специфических черт зубной эндемии.

Исследованиями ряд ученых (О.А. Атаниязовой), установлена значительная распространенность дисфункции щитовидной железы у женщин, проживающих в Приаралье. Выявленные изменения могут быть результатом влияния факторов окружающей среды, ведущие к бесплодию, выкидышам, осложнениям течения беременности и родов, патологиям и порокам развития новорожденных. Исследованиями установлено, что постоянное комплексное поступление в организм тяжелых металлов повышает риск патологии репродуктивной функции. Особое место занимают исследования иммунной системы.

Иммунная система, являясь одной из важнейших гомеостатических систем организма, во многом определяет степень здоровья человека и его адаптационные возможности. Факторы окружающей среды малой интенсивности способствуют изменению иммунологической реактивности и возникновению инфекционных, аллергических, онкологических и других заболеваний.

Результаты клинических и экспериментальных исследований ряда авторов позволяют утверждать, что антропогенные факторы влияют на функционирование иммунной системы и могут приводить к развитию экологически обусловленного вторичного иммунодефицитного состояния.

Изучая иммунный статус у больных, страдающих хроническим бронхитом (ХБ), ученые выявили, что у больных, проживающих в Приаралье, ХБ протекает на фоне значительно выраженных иммунологических нарушений, которые характеризуются угнетением Т-системы иммунитета, снижением неспецифической резистентности организма.

Экологическая тематика приобретает все более актуальный характер. Один из главных вопросов, рассматриваемых экологией человека, – это адаптация людей к жизнедеятельности в экологически неблагоприятных районах. Адаптация лиц, занимающихся физической культурой и спортом, к экологозависимым условиям лежит в плоскости нового направления экологической науки о человеке – экологии физической культуры и спорта. Несмотря на большое количество исследований проблема еще не нашла должного решения рационального использования средств и методов оздоровительной физической культуры

с учетом экологических факторов среди населения и, в частности, студенческой молодежи.

В настоящее время еще нет конкретного решения вопроса о необходимости повышения эффективности средств и методов ФП подрастающего поколения в связи с изменением экологической обстановки в регионах республики. Однако знание закономерностей эколого-физиологических механизмов, адаптации учащейся молодежи к различным климатогеографическим и антропогенным особенностям позволяет разработать для регионов экологического риска научно обоснованные средства физического воспитания учащейся молодежи вузов, что до сих пор в республике практически не рассматривалось.

Оздоровительный эффект физических упражнений

Высокий уровень интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок, которые испытывает студенческая молодежь при незавершенном формировании молодого организма и гипокинезии, приводит к быстрому утомлению, снижению работоспособности, повышению заболеваемости и, как следствие, к снижению интереса к учебному труду и профессиональному росту. По материалам многих исследований (Р.И. Мархваидзе, П.И. Ключник, 2000; Л.Б. Андриюшенко, 2004; В.М. Наскалов, 2004; О.Л. Постол, 2004; Ю.Д. Железняк, 2006), здоровье и физические качества студентов имеют общую тенденцию к снижению.

А.Н. Артамонов, Р.Е. Мотылянская (1992), В.А. Вишневский (2005) считают, что при ослаблении организма целесообразно усиливать его недостаточно мощные защитно-приспособительные реакции, но без чрезмерной активации функций. При этом, по их мнению, нецелесообразно использовать традиционные средства физической культуры (бег, атлетическую гимнастику, спортивные игры и т.д.), которые оказывают достаточно выраженное стрессовое воздействие на организм.

Очевидно, что показатели студентов с высоким уровнем физической и спортивно-технической подготовленности и ослабленных студентов с низким уровнем ФП и отсутствием спортивных навыков будут значительно отличаться друг от друга. Увеличение числа студентов с низким уровнем функциональной и физической подготовленности, которые в условиях напряженной учебной деятельности подвержены хроническому стрессу, вызывает необходимость в поиске новых средств физического воспитания.

Публикации и исследовательские работы последних лет (8-10) показывают, что в практику физического воспитания студентов

постепенно внедряются упражнения из восточных оздоровительных систем (японские и китайские виды гимнастики, индийская хатха-йога), которые, как отмечают авторы этих работ, позволяют расширить возможности занимающихся в достижении оздоровительного эффекта. Появление новых нетрадиционных видов двигательной активности и оздоровительных систем – вполне естественный процесс, который необходим для дальнейшего прогресса в сфере физической культуры. Однако при этом важна адаптация этих оздоровительных средств к отечественному менталитету и отечественной системе физического воспитания.

В наиболее сжатом виде оздоровительный эффект тренировки связан прежде всего:

- с нормализацией процессов управления и регуляции в труде;
- с регуляцией трофических и обменных процессов в клетках за счет активизации механизма репарации дезоксирибонуклеиновой кислоты ДНК, антиоксидантной защитной системы, продукции стресс – протеинов. Эти механизмы взаимодействуют и создают сеть «интегрированной клеточной защиты», устраняя повреждения в ДНК и, следовательно, в органеллах клеток;

- с активизацией синтетических процессов в тканях. Это приводит, в частности, к гипертрофии (увеличению размера) и гиперплазии (увеличению числа) некоторых клеточных органелл и самих клеток, повышению активности ключевых клеточных ферментов, изменению свойств мембран и многим другим явлениям, которые в целом выражаются в повышении функциональных и резервных возможностей жизненно важных органов и систем организма.

В исследованиях М.Г. Ишмуратова разработана примерная классификация комплексного применения традиционных и нетрадиционных средств физического воспитания с учетом заболеваний дыхательной, пищеварительной, нервной, опорно-двигательной, сердечно-сосудистой систем у подростков и школьников. Был апробирован ряд методик и систем оздоровления в нескольких общеобразовательных учреждениях Перми и Пермской области.

Анализ результатов, полученных в ходе проведенных педагогических экспериментов, свидетельствовал о том, что выделение групп риска в процессе обучения и проведения их дифференцированного оздоровления с использованием комплекса традиционных и нетрадиционных методик и средств физического воспитания позволяет предупредить заболевания, скорректировать функциональное состояние организма школьников, повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, улучшить показатели физического развития и физической подготовленности, а также,

поддерживать на высоком уровне их умственную работоспособность и эмоциональный тонус.

Студенческий возраст – один из критических периодов в биологическом, психологическом и социальном развитии человека. Возрастающие интенсивность и напряженность современной жизни, связанные с кардинальными изменениями жизнедеятельности студентов, стиль жизни и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний накладывают особый отпечаток на репродуктивное здоровье молодежи.

В последнее время проведено значительное число исследований, в которых изучались вопросы влияния физических упражнений на здоровье студенческой молодежи; было отмечено снижение интереса студенток к занятиям традиционными видами спорта на фоне высокой волны популярности аэробики, как части оздоровительного фитнеса.

В исследованиях И.Н. Шевелевой применялась программа по физическому воспитанию (в вариативной части) в которую были включены комплексы специальных упражнений для укрепления мышц тазового дна, брюшного пресса, спины, нижних конечностей. Кроме того, использовались дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, а также метод су-джок терапии.

Разработана методика (Н.В. Сивова) занятий аэробикой со студентками технического вуза, учитывающая особенности овариально-менструального цикла (ОМЦ) девушек. Студенткам, находящимся в постменструальной и постовуляторной фазах, в основной части занятия предлагались танцевальная и степ-аэробика с высокой нагрузкой (ЧСС=160-180 уд/мин) и силовые упражнения с отягощениями. Дозирование нагрузки происходило путем изменения количества упражнений, темпа выполнения упражнений, высоты степ-платформы, величины отягощения.

Анализ динамики функциональных показателей выявил положительное влияние занятий аэробикой по обеим методикам на функциональное состояние организма занимающихся. В результате применяемых педагогических воздействий у студенток контрольной группы произошло достоверное увеличение длительности задержки дыхания на выдохе и показателей кистевой динамометрии ($P < 0,05$). У девушек, занимающихся по экспериментальной методике, наблюдалось достоверное увеличение показателей пробы Штанге ($P < 0,01$), Генча ($P < 0,05$), функциональной пробы ($P < 0,01$), теста PWC170 ($P < 0,05$), величины МПК ($P < 0,01$), индекса Гарвардского степ-теста ($P < 0,01$) и кистевой динамометрии ($P < 0,01$). Кроме того, в результате занятий аэробикой у девушек произошли позитивные сдвиги в уровне физической подготовленности.

Разработанная программа вызвала у студенток интерес, повысила уровень мотивации к физической активности, как на уроках, так и во время самостоятельных занятий специальной направленности.

В целом, полученные результаты свидетельствуют, что разработанная методика занятий аэробикой позволяет улучшить физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность студенток.

Научный поиск в направлении анализа механизмов адаптационных перестроек в женском организме под влиянием занятий спортом, оздоровительной физической культурой и диагностики функционального состояния является насущной и актуальной проблемой, имеющей большое значение.

Так, в исследовании Н.Ю. Шунайловой, Е.А. Мадера, Н.А. Хаттаповой (2006) цель и задача заключалась в оценке эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики, разработанной на базе Удмуртского госуниверситета. Особенностью занятий аэробикой женщин в возрасте 20-27 лет было использование нагрузки разной интенсивности за счет изменения высоты степ-платформы. Исходя из этого, группа была разделена на 3 подгруппы: с низким, средним, высоким уровнем интенсивности тренировки. Анализ исследования показал, что занятия по данной тренировочной программе в целом благоприятно влияют на функциональное состояние организма женщин, не вызывая патологических отклонений от физиологической нормы.

Актуальность проблемы совершенствования физического воспитания обусловлена, прежде всего, ухудшением состояния здоровья студенческой молодежи.

Анализ результатов исследований Н.В. Белкиной, проведенных в Тихоокеанском государственном университете, показал, что заболеваемость студентов ТОГУ за период с 1991 по 2005 г. увеличилась с 7,7 до 31,2% соответственно, а ее уровень по всем нозологическим формам был выше у женского студенческого контингента. В связи с этим была разработана и апробирована технология, основанная на использовании в структуре годичного образовательного цикла форм занятий, применяемых в тренировке: классической аэробики, кондиционной гимнастики, систем Пилатеса и Изотон. В целом, полученные результаты свидетельствуют, что разработанная Н.В. Белкиной здоровьесформирующая технология физического воспитания студенток позволяет улучшить их физическое развитие, двигательную и функциональную подготовленность, психоэмоциональное состояние, изменить отношение к занятиям физической культурой.

В исследовании М.А. Шанскова разработана методика построения занятий оздоровительной гимнастикой для женщин на основе морфофункциональных особенностей их организма.

Оздоровительная гимнастика «Slender»: основная направленность занятий – коррекция телосложения. Выбор упражнений, весовых нагрузок, частоты повторений определялись после проведения диагностики посредством специально разработанной компьютерной программы.

Анализ результатов выявил, что разработанная технология организации индивидуальных занятий оздоровительной гимнастикой, диагностика и коррекция различных параметров женского организма позволяют достигать максимально эффективных и социально значимых результатов.

Е.В. Бондаренко рассматривает комплексное применение средств оздоровительной аэробики, включающих широкий спектр различных видов воздействия, позволяющих в большей степени оптимизировать влияние на физическую и двигательную подготовленность занимающихся студентов.

С учетом особенностей обучения в вузе была применена комплексная методика оздоровительной аэробики на основе использования системы упражнений «body ballet», включающей последовательное введение в работу различных мышечных групп, начиная с подготовительной части занятия.

Полученные результаты позволяют говорить о том, что экспериментальная комплексная методика по оздоровительной аэробике с использованием системы упражнений «body ballet» положительно влияет на развитие гибкости и силовых способностей студенток вузов физкультурного профиля, а также имеет более выраженный оптимизирующий эффект по сравнению с традиционной системой обучения в вузе, основанной на применении классической аэробики.

Наиболее популярным, массовым и востребованным видом двигательной активности в среде студенческой молодежи в последние годы была ритмическая гимнастика и ее разновидности.

В исследовании Л.Б. Андриюшенко рассматривается возможность дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики различной координационной сложности в учебном процессе по физическому воспитанию в вузе.

При организации занятий по ритмической гимнастике целесообразно применять средства и методы, направленные на улучшение «отстающих звеньев»: общей выносливости, скоростных и координационных способностей в сочетании с элементами оздоровительных технологий (дыхательные упражнения различного

характера; гипоксическая тренировка по Ю.Б. Буланову, дыхательная гимнастика В.С. Чугунова, дыхательные упражнения для коррекции веса и фигуры, трехфазное дыхание Кофлера Лобановой-Лукияновой, тренировка резервов мощности дыхательной системы по С.Н. Кучкину).

Выявлено, что оптимальное сочетание физических упражнений и комплекса оздоровительных средств способствует повышению уровня саморегуляции, самоконтроля и самоанализа (методика биологической обратной связи, программа дыхательных упражнений, элементы гимнастической йоги в сочетании с аутотренингом), повышает уровень активности студентов, в результате чего возрастают работоспособность, уровень физической подготовленности, общий оздоровительный эффект.

В исследованиях М.М. Линец, В.М. Гумен (2005) рассматриваются задачи экспериментального определения эффективности применения шейпинг-технологий в физическом воспитании студенток в вузе. Педагогическое наблюдение проводилось с целью выяснения тренирующего воздействия видеопрограммы «Шейпинг-классик» на организм студенток Национального университета «Львовская политехника». Выявлено, что занятия шейпингом могут способствовать улучшению состояния физической подготовленности и здоровья студенток, поскольку они позволяют дифференцировать тренировочные влияния в соответствии с индивидуальным уровнем физической и функциональной подготовленности каждой студентки и удовлетворяют их потребности в двигательной активности.

В исследовании Е.Н. Максимовой (2006) рассматривается разработка технологий использования индивидуальных программ самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями в учебное и внеучебное время и экспериментальное обоснование эффективности повышения уровня их физического состояния.

Практические занятия были направлены на укрепление здоровья и повышение функционального состояния студентов, формирование у них жизненно важных двигательных умений и навыков, на профилактику и лечение имеющихся заболеваний в ОДА (20,7%), ССС (16,3%) и лор-органов (14,5%).

Систематическое использование физических упражнений по индивидуальным программам в течение учебного года оказывает позитивное воздействие на показатели их функционального состояния ССС, двигательных функций, снижения заболеваемости студентов.

Использованный в процессе неспециального физкультурного образования индивидуально-ориентированный подход в работе со студентами специальной медицинской группы, основанный на учете уровня их физического состояния и характера заболеваний, показал достаточно высокую эффективность.

Разработанная программа Е.В. Старкова (2006) «развитие двигательной координации у студенток в процессе физического воспитания на основе средств и методов оздоровительной танцевальной аэробики» выявила достоверные изменения ($P < 0,05$) в динамике при определении уровня развития статического (экспериментальная группа (ЭР)-219,3%, контрольная группа (КГ) -83,7%) и динамического равновесия (ЭГ-49,5%, КГ-36,2%), способности к реакции (ЭГ: правая рука-53,7%, левая-30,6%; КГ - соответственно 4,4 и 9,5%), точности движений в ответ на внешний раздражитель (ЭГ-57,7%, КГ-30,8%), способности дифференци-рования мышечных усилий (ЭГ-35,3%, КГ-22,2%), точности баллистических движений (ЭГ-12,8%, КГ-5,1%), ритмичности (ЭГ-35,4%, КГ-11,2%) и пластичности (ЭГ-42,2%, КГ-7,9%).

Использование на занятиях студенток, занимавшихся в ЭГ, элементов оздоровительной танцевальной аэробики оказало воздействие на компоненты физической подготовленности. Уровень физической подготовленности занимающихся определялся с помощью тестов, предусмотренных программой физического воспитания. По всем показателям тестовых заданий (кроме бега на 2000 м) преимущества имели девушки ЭГ.

На сегодняшний день одним из видов оздоровительной физической культуры является «таэквондо с оздоровительной направленностью». Разработанная экспериментальная программа В.В. Тверских по обеспечению оздоровительных задач на занятиях таэквондо способствовала коррекции функции внешнего дыхания у студентов ЭГ. У них улучшилась структура дыхательного акта, увеличились ЭКГ ($P < 0,01$) и ЖЕЛ ($P < 0,001$), а также способность испытуемых, отнесенных к подготовительной медицинской группе, к задержке дыхания на вдохе и выдохе, сократилась ИД ($P < 0,001$).

Под влиянием экспериментальной методики существенные изменения произошли в показателях физической подготовленности ($P < 0,05$).

Выявлено, что оздоровительная гимнастика таньжон хохыппоп, являясь одним из нетрадиционных видов физической культуры, повышает уровень физического здоровья студентов, улучшает психическую саморегуляцию, положительно влияет на самочувствие, активность и настроение. Результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о продуктивности методики оздоровительных занятий таэквондо, построенной на индивидуализации и дифференциации обучения, на интеграции средств физической культуры, таэквондо и оздоровительной гимнастики, направленных на укрепление здоровья.

Из нетрадиционных оздоровительных средств представляют интерес гимнастические упражнения хатха-ойги – асаны и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности.

Оздоровительная гимнастика хатха-йога – эффективное средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности – использовалась Е.В. Мудриевой, А.С. Гречко в физическом воспитании студенток высшего учебного заведения. Кумулятивный эффект применения асан и дыхательных упражнений из хатха-йоги выразился в улучшении ФП, функционального состояния системы внешнего дыхания и работоспособности студенток. Установлено положительное влияние асан на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости (статического и динамического характера), статического равновесия, а также показана возможность выполнения асан не только отдельным способом, распространенным и общепринятым в хатха-йоге, но и поточным способом, что способствовало развитию общей выносливости.

Таким образом, оздоровительный механизм физической тренировки может быть сформулирован следующим образом: физическая тренировка способствует тому, чтобы на смену слабым и «сломанным» клеточным структурам приходили новые, молодые и более жизнеспособные.

В той или иной степени этот механизм реализуется при любой физической тренировке. Вопрос лишь в эффективности. Именно в этом одна система тренировки отличается от другой. Определены требования к оздоровительной тренировке:

- оздоровительная тренировка должна в наибольшей мере стимулировать синтез и выброс гормонов, вызывающих анаболический (т.е. ускоряющий целесообразный синтез) эффект;
- тренировка мышечной системы;
- улучшение состояния пищеварительной системы;
- тренировка ССС;
- улучшение состояния позвоночника, суставов, мышц;
- ликвидация лишних жировых запасов и формирование красивой фигуры;
- очищение организма;
- создание положительного психофизиологического эффекта.

Таким образом, анализ научно-методической литературы по вопросам использования в физическом воспитании нетрадиционных оздоровительных средств выявил, что данные виды и формы физической культуры нашли широкое применение, в результате которого происходят позитивные изменения в функциональном, физическом и

психологическом состоянии у занимающихся. Однако своего должного решения не получили вопросы, касающиеся использования новых современных нетрадиционных видов и средств оздоровительной физической культуры в учебных и самостоятельных занятиях учащейся молодежи, обучающихся в общесреднем, средне специальном и высших учебных заведениях в экологически неблагоприятных регионах Узбекистана.

Основные направления современных видов оздоровительной физической культуры

Современная оздоровительная физическая культура – динамичная часть культуры, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств. Появляются все новые и новые виды «аэробических» занятий (по западной терминологии) с использованием различных предметов, тренажеров и других устройств. Воздействие каждого из этих занятий носит специфический характер. Посредством социологических исследований выявлено: чтобы занятия были более интересными, необходимо постоянное обновление программ, что определяет новый интерес к занятиям по оздоровительной физической культуре.

В настоящее время для оптимизации двигательной деятельности детей и подростков разработан и практически апробирован ряд оздоровительных систем занятий физическими упражнениями (таблица 1). При этом ведущая роль отводится таким отечественным, традиционным средствам оздоровительной направленности, как ходьба, бег, плавание, прыжки со скакалкой, комплексы общеразвивающих упражнений.

Среди нетрадиционных методик и систем оздоровления можно выделить следующие: метод оздоровления «Русская здрава», «Детку» Порфирия Иванова, системы оздоровления Н.Амосова, А.Микулина, Г.Шаталовой, Н.Семеновой; дыхательную гимнастику А.Стрельниковой, К.Бутейко, Лобановой-Поповой; программы занятий Д.Донецкого, А.Левшинова, М.Норбекова; оздоровительную тренировку по системе ИЗОТОН; ауторезонансную гимнастику; программу имитационного и компьютерного моделирования В.Бондина и др..

К известным нетрадиционным системам оздоровительной физической культуры «западного типа» можно отнести системы Купера, Морхауза, Томпсона, Кнейппа, Розенцвейга; методы У. Бейтса, М. Корпет; аэробику и ее разновидности (степ, слайд, франк, сити-джем, хип-хоп и др.); велоаэробику, аква-джокинг, бодибилдинг, шейпинг, каланетику, стретчинг, фитнес, фитбол и ряд других.

Среди восточных систем оздоровления наиболее распространены йога, ушу, ци-гун, шиацу, система «тай-цзу-чжуань», шанк-праквашана, целительные мудры, медитация, разновидности дыхательной гимнастики и массаж, хуашинская оздоровительная система К. Нише.

Таблица 1.

Основные направления современных видов оздоровительной физической культуры

Название	Характеристика
Танцевальные виды аэробики	
Фанк-аэробика (кардио-фанк)	Современный танец в стиле фанк
Сити-джем	Негритянский танец в стиле «сити-джем»
Хип-хоп	Современный танец в стиле хип-хоп
Латин –аэробика (салса-аэробика)	На основе латиноамериканских Танцев
Афро-джас	С элементами африканских танцев
Риверданс	Ирландский танец
Балет-данс	С использованием элементов классической хореографии
Силовые (атлетические виды)	
Степ-аэробика	С использованием специальной платформы (скамейки)
Шейп-аэробика	Силовая – на коррекцию фигуры
Слайд-аэробика	В специальной обуви на гладкой дорожке
Гимп-аэробика	С использованием мини-штанги
Аква-аэробика	Аэробика в воде
Восточные и нетрадиционные системы	
Тай-бо	В основу положены элементы ушу, таэквондо и др. восточных единоборств
Йога	Сочетает статические и динамические асаны, дыхательные упражнения
А-бокс	Синтез аэробики и боевых искусств (бокс, карате и др.)
Стретчинг	Включает в себя комплекс поз на

	растягивание мышц и подвижность в суставах
Калланетика	Гимнастика статических упражнений
Пилатес	Силовые упражнения на укрепление мышц, выполняемые лежа и сидя
Циклические виды	
Треккинг	Коллективная тренировка на беговых дорожках
Сайкл-рибок	Динамическая тренировка на вело тренажерах
Комбинированные виды	
Аквачи	Элементы восточных единоборств, выполняемые в воде
Аквасайклинг	Имитация водного велосипеда
Акзаджоггинг	Бег в воде со специальным поясом, удерживающим тело вертикально
Аквапилатес	Упражнения на укрепление мышц и растягивание (движения выполняются плавно)
Йогабоксинг	Асаны и движения, выполняемые в энергетическом темпе (удары руками, ногами)
Йочи	Движения из восточных единоборств выполняются в комплексе с традиционными позами йоги
Йога-латес	Объединяет йогу и пилатес
Триатлон	Сочетание беговой дорожки, спиннинга и гребли на одной тренировке
Степ-джоггинг	Чередование упражнений на степ-платформе и оздоровительного бега

Постоянное обновление современных видов оздоровительной физической культуры, появление новых направлений и программ на учебных и самостоятельных занятиях по физическому воспитанию в общесреднем, средне специальном и высших образовательных учреждениях, является мощным комплексным средством оздоровления учащейся молодежи.

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗАХ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И АКТИВНОСТЬ: СТРАТЕГИИ ИНТЕГРАЦИИ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

В наше время акцент на формировании здорового образа жизни среди молодежи становится ключевым аспектом для общества. Обеспечение студентов возможностями для активного участия в физической культуре и спорте, а также доступом к спортивным ресурсам является центральным элементом в стратегии образовательной политики. Регулярная физическая активность вносит значительный вклад в улучшение здоровья, способствует всестороннему развитию личности и воспитывает приверженность здоровому образу жизни. Участие в спортивных дисциплинах не только развивает физические качества, но и формирует ценностные ориентиры и умения, необходимые для сознательного выбора в пользу здоровья и саморегуляции, что поддерживает стремление к поддержанию здорового стиля жизни на протяжении всей жизни.

Эффективность воспитания у студентов стремления к здоровому стилю жизни тесно связана с их внутренней мотивацией к участию в активных видах деятельности, таких как спортивные игры и путешествия, и с предоставлением соответствующей образовательной поддержки в университете. Включение принципов здорового образа жизни в учебную программу требует создания подходящих условий для постоянных спортивных занятий, особенно в тех видах спорта, которые популярны среди студентов, таких как футбол, волейбол и баскетбол, и организации досуга, направленного на активный отдых. Обучение здоровому образу жизни должно интегрироваться в образовательный процесс как неотъемлемая часть профессиональной подготовки, чтобы студенты понимали значимость физической активности и необходимость ведения здорового образа жизни для их общего благополучия.

В современном обществе студентская молодежь выступает в роли отдельной социальной группы, вызывая особый интерес. За последние годы наметилась тревожная тенденция к ухудшению здоровья и физической формы молодых людей. Это связано не только с экономическими и экологическими преобразованиями в Узбекистане, изменениями в условиях работы и быта, но и с недооценкой значимости

физической культуры и ее воспитательной функции в обществе, что сказывается на гармоничном развитии личности. В настоящее время здоровье населения страны вызывает беспокойство из-за увеличения числа потребителей наркотиков, алкоголя, табака и снижения уровня физической активности среди молодежи, что потребовало пересмотра целей и задач программ физического воспитания в образовательных учреждениях.

Тематика воспитания интереса к здоровому образу жизни среди молодежи охватывает широкий спектр исследований и требует интегрированного подхода, объединяющего знания из различных областей науки. Работы ученых начала XXI века, таких как Е.И. Рыжова, А.В. Каптелов, С.В. Лебедева, заложили фундамент для глубокого понимания этой проблематики.

Современная актуальность формирования у студентов стремления к здоровому стилю жизни подчеркивает их значимость как важнейшего ресурса национальной экономики и культуры. Как подчеркивают исследователи вроде О.В. Запорожец, Д.А. Медведева и Л.Ф. Бабаева, здоровье студенческой молодежи сегодня определяет благополучие общества завтра.

Важность здоровья как фундаментального аспекта человеческого благополучия неоспорима, служа не только основой для активного и плодотворного существования, но и необходимым условием для устойчивого развития общества в целом. В контексте современных вызовов, здоровье приобретает роль важнейшего ресурса, от которого зависит не только личное благополучие, но и общественное процветание. Самоуправление в вопросах здоровья становится приоритетной компетенцией каждого индивида.

Проблематика формирования у студентов осознанного подхода к вопросам здоровья особенно актуальна в контексте образовательной среды. Наблюдаемый дефицит мотивации у молодежи к ведению здорового образа жизни, а также недостаточная интеграция современных подходов к здоровьесбережению в учебные программы вузов требуют разработки и внедрения эффективных стратегий образовательного воздействия. Это включает в себя не только предоставление знаний о принципах здорового образа жизни, но и создание мотивирующей среды, способствующей формированию у студентов приверженности

принципам здорового образа жизни и активного самоконтроля за своим физическим и психологическим состоянием.

Факторы, приводящие к кризисному состоянию здоровья населения, включают социально-экономические и экологические проблемы, а также недочеты в образовательной системе и стратегиях здравоохранения. Эти аспекты способствуют повышению уровня стресса и снижению физической активности среди студентов. Дополнительно, отсутствие акцента на развитии культуры здоровья и игнорирование принципов здорового образа жизни усугубляют ситуацию.

В современном контексте ухудшения общего здоровья населения усиливается понимание значимости поддержания здорового образа жизни и активного участия индивидов в улучшении своего физического и психологического состояния. Тем не менее, традиционные образы поведения, унаследованные от предшествующих поколений, часто не соответствуют требованиям современности, что особенно актуально для Узбекистана на фоне значительных социальных проблем и недостаточного развития образовательной и медицинской инфраструктуры. Это подчеркивает необходимость разработки научно обоснованных методов и стратегий для интеграции здоровьесберегающих практик в образовательный процесс, направленных на стимулирование студентов к ведению активного и здорового стиля жизни, а также на личностное развитие каждого студента в контексте поддержания и укрепления его здоровья.

Период обучения в высших учебных заведениях играет критическую роль в профессиональной подготовке и личностном развитии студентов, когда их интеллектуальные способности и мировоззрение активно развиваются. Этот этап жизни определяет будущие профессиональные траектории и влияет на формирование здоровых жизненных принципов. Высшее образование стремится не только к передаче знаний, но и к формированию у студентов осознанного отношения к своему здоровью, включая понимание важности физической активности, сбалансированного питания и психологического благополучия.

Привлечение студентов к активному и здоровому образу жизни требует комплексного подхода, включающего не только организацию спортивных мероприятий, но и интеграцию здоровьесберегающих

программ в учебный процесс. Реализация такого подхода предполагает сотрудничество педагогов, медицинских специалистов и психологов для разработки мер, направленных на укрепление не только физического, но и психоэмоционального состояния студентов.

Успешная адаптация к академической и социальной жизни в вузе, а также профилактика стресса и усталости требуют целенаправленного внедрения элементов здорового образа жизни в повседневную рутину студентов. Это предполагает развитие у студентов навыков саморегуляции, самоконтроля и самоорганизации, которые являются ключевыми для поддержания здоровья и достижения академических и профессиональных успехов.

Таким образом, интеграция принципов здорового образа жизни в образовательную среду вузов является многоаспектной задачей, требующей комплексного подхода и взаимодействия различных служб вуза. Создание благоприятных условий для формирования и поддержания здорового образа жизни студентов способствует не только их личностному развитию и профессиональной подготовке, но и формирует основу для долгосрочного социального и экономического процветания общества.

Важность прививания студентам потребности в здоровом образе жизни заключается в том, чтобы в период обучения в вузе они осознали важность регулярных занятий физической активностью и спортом, стремились не только стать высококвалифицированными профессионалами в своей области, но и обрели навыки поддержания своего здоровья и восстановления после умственных нагрузок.

Исследования в области здоровьесбережения подчеркивают, что на состояние здоровья в современном мире наибольшее влияние оказывают образ жизни (50%), экологические и биологические факторы (по 20% каждый) и медицинское обслуживание (10%). Здоровье рассматривается как междисциплинарный объект исследований в области медицины, социологии и психологии, определяемое как состояние баланса между адаптационными возможностями организма и изменяющимися внешними условиями.

Исследование Исаевой Т.И. осветило эффективность применения традиционных народных методов оздоровления в контексте современного образовательного процесса. Автор исследовала способы

интеграции здоровьесберегающих технологий и народных практик оздоровления для укрепления здорового образа жизни среди обучающихся. В свою очередь, работа Страховой И.Б. подчеркнула важность мультидисциплинарного подхода к изучению здорового образа жизни, выделяя его как сознательную стратегию поведения, направленную на поддержание здоровья в различных аспектах жизнедеятельности человека.

Кроме того, важные вклады в области изучения здорового образа жизни среди молодежи внесли такие авторы, как Н.В. Зубцова и Ю.Г. Картушин, которые в своих работах 2000-х годов акцентировали внимание на преимуществах физической активности и правильного питания в контексте учебной среды. Исследование Картушина Ю.Г. подробно анализировало психосоциальные аспекты приверженности студентов активному образу жизни, в то время как Зубцова Н.В. сосредоточилась на стратегиях внедрения здоровьесберегающих программ в образовательные учреждения.

Эти исследования в совокупности обеспечивают глубокое понимание механизмов формирования и поддержания здорового образа жизни среди студентов, выделяя роль педагогической поддержки, социокультурного контекста и индивидуальной мотивации в этом процессе.

Работа Ошиной О.В. выявила, что успешное внедрение принципов здорового образа жизни среди студентов достигается благодаря акмеологическому методу, акцентирующему внимание на использовании глубинных мотиваций и стимулов для стимулирования самоанализа, самоопределения и самореализации студентов.

Мелешкова Н.А. разработала комплексные подходы к объединению физкультурных активностей с дополнительными внеклассными инициативами, способствующими образовательному и развивающему воздействию на здоровье студентов, и продемонстрировала их практическую эффективность в формировании стремления к здоровому образу жизни.

В этих исследованиях также выделяются такие авторы, как А.В. Капустин и Е.М. Смирнова, которые акцентировали важность психологических аспектов в формировании у студентов здорового образа жизни. Капустин А.В. исследовал влияние личностных качеств на выбор

стиля жизни, в то время как Смирнова Е.М. сосредоточилась на психологических механизмах адаптации студентов к здоровому образу жизни в условиях современного университета.

Эти работы вносят весомый вклад в понимание сложного процесса формирования у студентов потребности и стремления к ведению здорового образа жизни, подчеркивая многоаспектность этой задачи и важность комплексного подхода.

Студенты с высоким уровнем отличаются осознанным и активным подходом к поддержанию здоровья, рассматривая здоровый образ жизни как важную ценность и применяя его принципы в повседневной жизни. Средний уровень характеризуется более поверхностным пониманием здорового образа жизни, отсутствием целостности в привычках и выборе методов поддержания здоровья. На низком уровне находятся студенты, которые имеют ограниченные знания о здоровье и не применяют в жизни принципы здорового образа жизни, тем самым не способствуя сохранению собственного здоровья.

В нашем понимании, причины потребности студентов высших учебных заведений в здоровом образе жизни связаны с недостатком в педагогической теории в части осознания сущности, структуры и уникальных характеристик здорового образа жизни студентов. Процесс обучения в высших учебных заведениях не раскрывает в полной мере возможности для формирования потребностей студентов в здоровом образе жизни. Важным является обучение студентов постоянной заботе о своем здоровье и стимулирование их к регулярному использованию различных методов и форм физического воспитания в повседневной жизни. С одной стороны, необходимо широко знакомить студентов с основными понятиями физической культуры, прививать привычки и интерес к здоровому образу жизни, формировать потребность в физическом воспитании и спорте, с другой стороны, следует улучшать и развивать качества двигательной активности и уровень физического развития студентов.

Исследователи вроде И. Джаббарова, Ю. Джумабоева и Х. Зиёева занимались анализом вклада духовной культуры в развитие социальной активности, духовности и общей культурности личности, изучая также здоровый образ жизни и его философские аспекты.

В сфере педагогических наук ученые, среди которых В.Рахимов, У. Бегимкулов, Р. Джураев и Х. Ибрагимов, проводили исследования, направленные на выявление методов формирования морально зрелой и физически развитой личности.

Психологические измерения процесса обучения и воспитания молодежи, а также роль социальной среды в этом процессе были предметом анализа для психологов, включая М. Давлетшина и В. Каримову, которые исследовали влияние социальных и общественных факторов на развитие личности молодого поколения.

Заключение из представленного материала подчеркивает комплексный подход к вопросу формирования здорового образа жизни среди студентов, который охватывает физическую, психологическую и социокультурную сферы. Исследования различных авторов в области педагогики, психологии и философии выявили значимость интеграции здорового образа жизни в образовательный процесс, необходимость создания поддерживающей инфраструктуры в университетской среде и активизацию личной мотивации студентов к ведению активного и здорового стиля жизни. Это подразумевает включение регулярных занятий физической культурой, спортивными играми и активным отдыхом, а также воспитание осознанного отношения к собственному здоровью и саморазвитию.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у студентов требует скоординированных усилий как со стороны образовательных учреждений, так и со стороны студентов. Учебные заведения должны предоставлять соответствующие ресурсы и условия, в то время как студентам необходимо проявлять инициативу и желание вести здоровый образ жизни. Это совместное взаимодействие способствует не только улучшению здоровья и благополучия студентов, но и повышает их академическую успеваемость и профессиональную адаптивность в будущем.

Мотивация здорового образа жизни

Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека

определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Мотивация здоровья формируется на базе двух важных принципов — возрастного, согласно которому воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства, и деятельностного, по которому мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений. Опыт оздоровительной деятельности и упражнения в ней создают соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье подобно тому, как «аппетит приходит во время еды». На основе этой осознанной мотивации формируется собственный стиль здорового поведения. Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Назовем главные из них:

Мотивация самосохранения: человек не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни. Например, человек не будет прыгать с моста в реку, если он не умеет плавать, ибо заведомо знает, что утонет;

Мотивация подчинения этнокультурным требованиям: человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить в гармонии с его членами. В течение длительной социальной эволюции общество отбирало полезные привычки, вырабатывало систему защиты от неблагоприятных факторов. Все это передавалось в определенном этносе от поколения к поколению в виде табу или традиций. Неподчинение требованиям рассматривалось как вызов обществу и подвергалось наказаниям. Например, исходя из гигиенических, эстетических и этических требований человека с раннего детства приучают отправлять свои физиологические потребности в определенных закрытых местах, специально для этого оборудованных; нарушение этих норм чревато негативными последствиями;

Мотивация получения удовольствия от здоровья: эта простая гедоническая (наслажденческая) мотивация, ибо ощущение здоровья приносит радость. Чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым. Например, дети и подростки любят бегать, прыгать, танцевать,

так как эти занятия улучшают кровообращение в организме, повышают обмен веществ, вызывают положительные эмоции, повышают настроение. Все это способствует формированию мотивации, побуждающей к максимизации двигательной активности такого характера, а позже к формированию интереса к систематическим занятиям танцами или физической культурой. По мере взросления эти занятия перейдут в привычку, которая непременно будет доставлять удовольствие, поскольку результатом будет не только хорошее настроение, но и физическое совершенство. Важно не переусердствовать в этом;

Мотивация самосовершенствования: выражается в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Эта мотивация весьма существенна для выпускников средних и высших учебных заведений, когда необходимо быть конкурентоспособным, чтобы добиться высокого уровня общественного признания. У здорового выпускника больше шансов на успех;

Мотивация маневрирования: она сводится к тому, что здоровый человек сможет по своему усмотрению изменять свою роль и свое местоположение в сообществе. Здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным независимо от внешних условий;

Мотивация сексуальной реализации формулируется так: «Здоровье дает мне возможность для сексуальной гармонии». Сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья. А молодому человеку архиважно быть сексуально привлекательным;

Мотивация достижения максимально возможной комфортности, сущность которой сводится к тому, что здорового человека не беспокоит физическое и психологическое неудобство.

Люди, у которых все мотивации одинаково значимы, встречаются крайне редко. Более того, непомерная озабоченность такого человека своим здоровьем дает повод задуматься: а не слишком ли он занят проблемами здорового образа жизни и не приобрела ли эта озабоченность болезненный характер?

В течение жизни человек испытывает разные мотивации. В юношеском возрасте ведущими являются мотивы сексуальной реализации, самосовершенствования, маневрирования. Если юноша или девушка курит, то для них не годится такой мотив, как угроза здоровью в будущем, ибо будущее для них — это завтра, ближайшее воскресенье, конец семестра, а удовольствие — сейчас и здесь. Не подходит для них и ссылка на этнокультурные требования, поскольку этот мотив для них незначим. Более того, нарушая его, молодые люди испытывают удовольствие, считая, что таким образом они самоутверждаются. В этом возрасте мотивация сексуальной реализации уже сформировалась и может сыграть положительную роль в профилактике злоупотребления алкоголем, наркотиками и табакокурением, если умело доказать его пагубное влияние на сексуальную потенцию у юношей и детородную функцию у девушек.

Наблюдения показывают, что для молодых людей иногда теряет значимость мотивация самосохранения. Здоровье и сила мешают им быть осторожными в опасных ситуациях. Они считают: «Это может случиться с кем угодно, только не со мной!». Именно слабое чувство ответственности за свое поведение служит основной причиной венерических заболеваний после случайных интимных контактов, причиной втягивания в наркоманию, пьянство, ведущее к алкоголизму. Молодым людям в возрасте 18-25 лет кажется, что ресурс их личного здоровья не ограничен. Но это ошибка. Постарайтесь уберечься от нее — призывают ученые.

Есть ли мотивы здорового образа жизни у студентов?

Исследования показали, что студенты, как и старшеклассники, понимают ЗОЖ, в основном, как следование хорошо известным положениям: «Больше двигаться!», «Беречь нервы!», «Закаляться!», «Не пить!», «Не курить!», «Не употреблять наркотики!» и т.д. Однако перечисленные положения не стали для многих руководством в поведении. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по ЗОЖ насаждаются в назидательной, категоричной форме и не вызывают у молодых людей положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни; в-третьих, средства массовой информации в привлекательной форме рекламируют (культивируют) нездоровый образ жизни; курение сигарет и неумеренное

употребление пива расцениваются как престижные атрибуты молодежной (и не только молодежной) субкультуры.

В связи с этим формирование мотивации ЗОЖ у школьников и студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья. Начинать надо с формирования установки на здоровый образ жизни.

Описание критериев и параметров развития навыков здорового образа жизни у студентов

В контексте современного высшего образования возникают сложности, обусловленные как интенсификацией и увеличением объема учебных программ, так и ухудшением физического состояния студентов, что негативно сказывается на их способности усваивать знания и развивать профессиональные компетенции. В то время как здоровый образ жизни набирает популярность среди молодежи, особенно в аспектах правильного питания, тревожным фактором остается уменьшение физической активности среди студентов.

В этом контексте актуальные исследования в области физиологии и психологии образования, такие как работы В.К. Бальсевича и А.В. Капилевича, подчеркивают необходимость комплексного подхода к сохранению и укреплению здоровья обучающихся, не только через систематические занятия физической культурой, но и через внедрение активных перерывов, оздоровительных программ и привлечения студентов к участию в спортивных мероприятиях. Это подразумевает интеграцию физической активности в учебный процесс и создание условий для вовлечения студентов в спортивную деятельность вне аудиторий, что способствует не только их физическому, но и психоэмоциональному здоровью, а также способствует формированию командного духа и развитию лидерских качеств.

В академической среде университетов ключевым направлением в спортивно-оздоровительной деятельности становится противодействие негативным привычкам, таким как употребление наркотиков, табакокурение и злоупотребление алкоголем, через активное

привлечение студентов к занятиям различными видами спорта. Это позволяет предложить студентам полезную и привлекательную альтернативу вредным зависимостям.

Профессора спортивной медицины, такие как А. В. Бубнов и Е. И. Рогожников, подчеркивают, что вовлечение в спортивные игры и активные виды деятельности оказывает комплексное положительное воздействие на организм, стимулируя не только его физическое укрепление, но и улучшение психологического состояния, что, в свою очередь, способствует социализации личности и ее интеграции в коллектив. Эти процессы становятся критически важными элементами в культуре здорового образа жизни, которую университеты стремятся внедрить среди своих студентов.

Кроме того, научные исследования, проведенные специалистами в области психологии спорта, такими как Н.В. Завьялова и А.М. Королькова, показывают, что регулярное участие в спортивных играх способствует развитию у студентов навыков целеустремленности, командной работы и лидерства, а также помогает снижать уровень стресса и повышать уверенность в себе, что является важным фактором общего благополучия и успешной адаптации в обществе.

Физическое здоровье напрямую укрепляется через улучшение функционирования основных систем организма, включая сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Регулярные физические нагрузки, связанные с занятиями спортивными играми, способствуют повышению общей выносливости, укреплению мышечного каркаса и суставов, а также профилактике заболеваний, связанных с гиподинамическим образом жизни, таких как ожирение, гипертония и остеопороз.

С психологической точки зрения, участие в спортивных играх снижает уровни стресса и тревожности, способствует выработке устойчивости к психоэмоциональным нагрузкам, а также стимулирует выработку эндорфинов, улучшая настроение и общее самочувствие. Таким образом, спорт влияет не только на физическое, но и на психологическое состояние, содействуя достижению психологического благополучия.

Социальное здоровье также укрепляется за счет развития коммуникативных навыков, способности к командной работе и социализации. Спортивные игры создают условия для социального

взаимодействия, формирования дружеских связей и ощущения принадлежности к сообществу, что имеет важное значение для социального благополучия человека.

Таким образом, спортивные игры играют важную роль в формировании здорового образа жизни, оказывая комплексное влияние на физическое, психологическое и социальное здоровье, что способствует достижению высокого качества жизни и общего благополучия.

Одной из таких альтернатив, на наш взгляд, может стать игра в баскетбол, которая пользуется достаточно большой популярностью у обучающихся в вузе.

Баскетбол, как динамичный и коллективный вид спорта, выделяется своим разнообразным двигательным спектром, требующим от игроков высоких прыжков, быстроты, силы, а также агилити и стамину. Этот спорт не только укрепляет физическое состояние, но и оказывает комплексное воздействие на организм, улучшая функционирование кардиореспираторной системы, повышая мышечную силу и гибкость, а также способствуя развитию координации движений и пространственного восприятия.

Согласно исследованиям в области спортивной медицины и кинезиологии, проведенным специалистами, такими как Д.С. Моррис и К.Дж. Хардман, баскетбол значительно улучшает сердечно-сосудистую выносливость, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья и долголетию. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют повышению плотности костной ткани, что важно для профилактики остеопороза.

Кроме того, баскетбол вносит значительный вклад в психоэмоциональное благополучие человека, поскольку участие в командных играх стимулирует социальную интеграцию, учит стратегическому мышлению и способствует развитию лидерских качеств и уверенности в себе. Эти аспекты были подробно исследованы в работах ученых в области психологии спорта, таких как М.С. Винсент и Р.Л. Вайсманн, которые подчеркивают роль спортивных игр в укреплении психологической устойчивости и повышении когнитивных способностей.

Баскетбол как один из видов активного спорта направлен на развитие у обучающихся умений пользоваться приобретенными компетенциями, проявляя при этом физические возможности и волевые условия. В методологическом отношении воспитательный потенциал баскетбола как средства формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся заключается в развитии чувства ответственности, коллективизма, скорости принятия решений, а также в проявлении таких положительных эмоций, как желание победить, бодрость, жизнерадостность. Игра в баскетбол, благодаря своей эмоциональности выступает и как средство активного отдыха.

Использование нами в проведенном исследовании баскетбола как средства формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы, было связано еще и с тем, что такой вид спортивной игры способствует воспитанию тех качеств, которые так необходимы современным молодым людям и которые являются требованием времени, а именно, принятие конкуренции как неотъемлемой черты жизнедеятельности современного социума и лидерство как основа успеха современного молодого человека.

Кроме того, для организации опытно-экспериментальной работы достаточно иметь несложное оборудование (небольшая площадка, мяч). На наш взгляд, важно не только прививать любовь к спорту, научить обучающихся правильно применять приобретенные компетенции, самостоятельно организовать досуг, но и выработать потребность в здоровом образе жизни. У обучающихся в процессе занятия баскетболом должно выработаться критическое мышление, направленное на осознание спортивных игр как компонента, главной составляющей здорового образа жизни. Широкое разнообразие методик обучения игры в баскетбол позволяет организовывать учебный процесс с отработки самых простых навыков: как правильно стоять и двигаться, как ловить мяч и как его правильно передавать. Освоение простых видов передач и владения мячом позволяют переходить к более сложным элементам. Особая специфика игры в баскетбол развивает у обучающихся способность согласованных действий, ответственность за собственные действия, наблюдательность, умение работать в команде. Таким образом, занятия баскетболом способствуют развитию разносторонних

физических качеств, психофизических и когнитивных способностей личности обучающегося высшей школы.

Процесс формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы характеризуется следующими особенностями:

- систематические занятия баскетболом повышают двигательную активность обучающихся и мотивируют их к здоровому образу жизни;
- развитие эмоционально-волевой сферы, таких качеств как ловкость, быстрота мышления, мгновенное переключение личности обучающегося в процессе занятий баскетболом способствуют достижению высоких показателей и в других сферах деятельности.

Исследования, проведенные в области спортивной науки, такие как работы К. Грина и П. Уина, подтверждают, что участие в командных спортивных играх, таких как баскетбол, значительно способствует развитию социальных навыков, улучшению когнитивных функций и повышению самооценки у студентов. Эти активности также способствуют укреплению мышечно-скелетной системы, улучшению координации движений и общей физической выносливости.

Методическое обеспечение процесса формирования потребности в здоровом образе жизни обучающихся предполагает отход от традиционных воспроизведений содержания конкретных занятий и освоения технологии, базирующейся на собственном опыте в потенциале приобретенных возможностей в процессе занятий баскетболом.

Компоненты методического обеспечения процесса формирования потребности в здоровом образе жизни обучающихся зависят от таких факторов, как материальное обеспечение образовательного пространства, участники образовательного пространства и реализация программы формирования потребности в здоровом образе жизни.

Качество реализации компонентов данного процесса зависит от таких факторов как материальное обеспечение образовательного пространства и уровень готовности его участников к освоению программы формирования потребности в здоровом образе жизни.

Соответственно принципы построения образовательного процесса по формированию потребности в здоровом образе жизни обучающихся заключаются в обучении обучающихся методическим особенностям и практическим навыкам организации самостоятельных занятий по

физической культуре, развитию активности при выполнении программ самовоспитания и самосовершенствования. Организация педагогического процесса с ориентацией на изменение личностных установок обучающихся на умение использовать потенциал здорового образа жизни для формирования компетенций, развивающих умственную и физическую активность, повышенную устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды определяет в дальнейшем достижение мастерства в профессиональной деятельности.

Методическое обеспечение определения сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы основывалось как на известных и широко используемых в современной психолого-педагогической науке диагностических методиках, так и на материалах диагностики, разработанных автором исследования самостоятельно.

Прежде всего, нами были разработаны критерии и параметры, по которым мы определяли комплексно уровень сформированности у студентов представлений о здоровом образе жизни. При разработке критериев и параметров мы исходили из того, что критерии сформированности потребности обучающихся в здоровом образе жизни выражаются: в стремлении обучающихся к самосовершенствованию; в доминирующей позиции ценности «здоровье» в ценностной иерархии личности обучающегося; в наличии осознанной цели у обучающихся вести здоровый образ жизни; в позиции «взрослого» по отношению к собственному здоровью у обучающихся; в желании у обучающихся заниматься активными спортивными играми.

Все необходимые нам критерии мы объединили в три большие группы, каждая из которых состоит из нескольких критериев. Критерии и параметры систематизированы в таблице 2.

Определение уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшего образовательного уровня осуществляется по ряду ключевых критериев и параметров, каждый из которых имеет свои методики оценки.

Поведенческий критерий оценивает степень внедрения и соблюдения здоровых привычек в повседневной жизни студента, включая правильное питание, качественный сон, регулярные физические нагрузки и своевременное посещение врачей для профилактики и

контроля состояния здоровья. Анкетирование, разработанное автором исследования, позволяет определить степень интеграции данных аспектов в жизнь студента.

Таблица 2.

Критерии и параметры сформированности потребности в здоровом образе жизни

Критерии сформированности потребности в здоровом образе жизни	Параметры	Методики для определения уровня сформированности
Поведенческий критерий		
Физиологический критерий	- здоровое питание; - хороший сон; - регулярные физические нагрузки; - своевременное посещение врачей.	Анкетирование, анкета разработана автором исследования
Бытовой	-использование одежды и обуви, не наносящих вред организму и обеспечивающих эффективную жизнедеятельность.	Анкетирование
Финансовый	-осознание необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни.	Анкетирование
Ценностно-смысловой критерий		
Психологический	- осознание причин, мешающих вести здоровый образ жизни; - типы потребности в здоровом образе	Анкетирование Экспертная оценка

	жизни у обучающихся высшей школы	
Ценностный	-ценностные ориентации личности	-«Ценностные ориентации» М. Рокича - «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова
Способность к самоконтролю	-уровень сформированности способности к субъективному контролю у личности	Тест на определение уровня субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф.Важина, С.А.Голынкиной, А. М.Эткинда)
Аффективный критерий		
Сформированность потребности в здоровом образе жизни		- Модифицированная методика А.Г. Носова - Модифицированная методика «Ваш образ жизни» - Авторская методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни»

Физиологический критерий связан с оценкой физического состояния студента и его способности поддерживать оптимальный уровень физической активности. Этот критерий включает анализ таких параметров, как регулярность и интенсивность физических нагрузок, сбалансированность питания, достаточность сна и профилактические меры по поддержанию здоровья.

Бытовой критерий оценивает выбор и использование личными предметами и принадлежностями, которые не вредят здоровью и способствуют эффективному функционированию организма в

повседневной жизни. Особое внимание уделяется одежде и обуви, которые должны быть комфортными, не ограничивать движения и поддерживать оптимальный температурный режим тела.

Финансовый критерий отражает осознание студентами необходимости и готовности выделять финансовые ресурсы на поддержание и улучшение своего здоровья, в том числе на покупку качественных продуктов питания, спортивного инвентаря, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных секциях.

Ценностно-смысловой критерий включает в себя психологический и ценностный аспекты, анализируя уровень осознания студентами причин, которые мешают им вести здоровый образ жизни, а также их ценностные ориентации в контексте ЗОЖ. Используются методики, такие как «Ценностные ориентации» М. Рокича и «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова, позволяющие глубже понять мотивационные основы поведения студентов.

Способность к самоконтролю анализируется через тест на определение уровня субъективного контроля Дж. Роттера, что позволяет оценить степень внутреннего контроля над своими действиями и принятием решений в пользу здорового образа жизни.

Аффективный критерий связан с эмоциональным отношением к здоровому образу жизни и оценивается через модифицированные методики А.Г. Носова и «Ваш образ жизни», а также авторскую методику «Самооценка потребности в здоровом образе жизни», что дает возможность выявить эмоциональную приверженность здоровому образу жизни.

Таким образом, комплексный подход к оценке сформированности потребности в здоровом образе жизни позволяет всесторонне анализировать поведение, физиологическое состояние, бытовые привычки, финансовую готовность, ценностно-смысловую ориентацию и способность к самоконтролю студентов, выявляя тем самым их готовность к поддержанию и укреплению собственного здоровья.

Основными показателями, не соответствующими поддержанию здорового образа жизни молодежи, стали, например:

- использование одежды (не подходит для конкретного времени года, не позволяет молодым людям свободно двигаться, является излишне обтягивающей, открытой и др.);

- использование обуви (неудобная, не подходит для конкретного времени года, не подходит по размеру, для длительного пребывания в ней без вреда для здоровья, неутепленная обувь в зимний период, потенциально травмоопасна – высокие каблуки, платформа, размер больше, чем необходимый размер обуви и др.);

- тип и особенности питания (отсутствие режима питания; употребление «энергетических напитков», напитков, содержащих высокий процент сахара, красителей и др.; употребление батончиков, шоколада и пр. вместо необходимых приемов пищи для молодого организма);

- приверженность вредным привычкам (в первую очередь, курение).

Мы предлагаем учитывать и бытовой критерий, который связан с использованием одежды и обуви, позволяющих обучающемуся не только чувствовать себя комфортно, но и обеспечивать удобство и максимально благоприятный режим деятельности. Осознанное отношение к здоровому образу жизни позволяет учитывать финансовый критерий, который связан с тем, что обучающийся должен понимать, что здоровый образ жизни требует определенных финансовых затрат, необходимых, например, для здорового питания или приобретения удобной и качественной одежды. Одним из важнейших является психологический критерий, который связан с сознательным отношением к своему образу жизни, с соответствием здорового образа жизни системе личностных смыслов конкретной личности. На наш взгляд, это один из основных критериев, без которого стремление к здоровому образу жизни просто невозможно. То же самое необходимо сказать и о ценностном критерии и способности к самоконтролю.

Для определения уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни по ценностному критерию, способности к самоконтролю и наличию здорового образа жизни у обучающихся применялся метод тестирования, включавший шесть методик: «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Диагностику реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова, тест на уровень субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация

Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда), модифицированную методику А.Г. Носова «Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся», модифицированную методику «Ваш образ жизни» и авторскую методику «Самооценка потребности в здоровом образе жизни».

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича предназначена для выявления направленности личности и ее отношения к себе, другим людям, окружающему миру, ключевых мотивов поступков и др. В ней выделяются терминальные и инструментальные ценности. Терминальные ценности представляют собой убеждения личности в необходимости достижения целей, в самореализации.

Методика «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С. Бубнова применяется для изучения реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности. Методика включает 66 вопросов, с помощью которых выявляется 11 ценностей (любовь, общение, здоровье и др.). На все вопросы испытуемые дают ответы «да» или «нет».

Методика оценки субъективного контроля, разработанная Дж. Роттером и адаптированная Е.Ф. Важиным, С.А. Голынкиной, А.М. Эткиным, предназначена для анализа степени, в которой индивид приписывает происходящее в его жизни и результаты своих действий внешним обстоятельствам или собственным усилиям. Локус контроля как психологический параметр личности указывает на предрасположенность человека объяснять события своей жизни воздействием внешних факторов (экстернальный локус) или же собственной активностью и возможностями (интернальный локус). В рамках тестирования предлагается оценить 44 утверждения по шкале от -3 до +3, где каждый балл отражает степень согласия или несогласия с утверждением. Результаты анализируются по семи различным аспектам, включая общую предрасположенность к интернальности, а также специфику в области успехов, неудач, семейных и рабочих отношений, межличностного взаимодействия и в контексте здоровья и болезней. Высокие баллы в сфере здоровья указывают на убежденность индивида в своей личной ответственности за здоровье и преодоление болезней, в то время как низкие баллы свидетельствуют о склонности приписывать

влияние на свое здоровье случайным факторам или вмешательству других людей, таких как медицинские работники.

Адаптированная методика А.Г. Носова для измерения степени освоения здорового образа жизни у студентов состоит из 15 пунктов, где участникам предлагается отметить свою степень согласия с каждым утверждением, используя шкалу от 1 до 5. Для анализа собранных данных используются как прямые, так и обратные шкалы, где прямые шкалы формируются путем агрегирования баллов по всем пунктам, включая корректировку с учетом обратных шкал, для определения общего уровня принятия здорового образа жизни среди респондентов.

Привлечение студентов к активному и здоровому образу жизни требует, чтобы интерес к поддержанию собственного здоровья был не только высоким, но и приоритетным по сравнению с другими потребностями. Понимание студентами важности развития здоровых привычек позволяет структурировать их поведенческие паттерны таким образом, чтобы стимулировать участие в физической активности, включая участие в различных спортивных играх, в качестве средства повышения их физического и психологического благополучия.

С целью выявления особенностей отношения обучающихся к формированию здорового образа жизни были использованы разработанные нами авторские анкеты. Анкеты, включают вопросы открытого и закрытого типа для молодежи с целью выявления особенностей их отношения к здоровому образу жизни. Первая анкета включает 16 пунктов и начинается с вопросов закрытого типа, завершается вопросами открытого типа. Вторая анкета представлена 10 вопросами и предназначена только для студентов, занимающихся баскетболом.

Для обработки открытых вопросов анкет нами использовался метод экспертной оценки. В экспертную группу вошло шесть человек – высококвалифицированные преподаватели кафедры «Физического воспитания и спорта» Ташкентского государственного педагогического университета. Коллективная экспертная оценка позволила прийти к общему мнению относительно сформированности потребности в здоровом образе жизни у молодежи.

С целью определения уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся нами были предложены уровни:

высокий, средний, низкий и соответствующие им показатели, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Уровни сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы

Название уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся	Показатели уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся
Высокий	осознание и принятие ответственности за свое здоровье; постоянно следит за здоровьем, качественным питанием; отсутствие вредных привычек; как правило, нет проблем со здоровьем; благоприятное социальное окружение; эмоциональное состояние уравновешенное; нет проблем со сном.
Средний	частично принимает на себя ответственность за свое здоровье; старается следить за здоровьем и питанием; наблюдаются отдельные вредные привычки; возможны эпизодические заболевания; присутствуют отдельные сложности в отношениях с окружающими; присутствуют сложности в соблюдении режима дня.
Низкий	ответственность за свое здоровье перекладывается на других людей; постоянная ссылка на внешние обстоятельства мешающие здоровому образу жизни; не может отказаться от вредных привычек; нездоровое питание; могут отмечаться проблемы со здоровьем; наличие конфликтов с окружающими; сложности с эмоциональной саморегуляцией; быстрая утомляемость и проблемы со сном.

Для оценки степени осознания студентами важности здорового образа жизни были определены три уровня сформированности этой потребности: высокий, средний и низкий, каждый из которых сопровождается рядом характерных показателей. На высоком уровне студенты не только осознают свою ответственность за собственное здоровье, но и активно принимают меры по его поддержанию, такие как внимание к качеству питания, избегание вредных привычек и поддержание благоприятного социального окружения. Это также отражается в их эмоциональном благополучии и качестве сна.

На среднем уровне студенты демонстрируют лишь частичное принятие ответственности за свое здоровье, стараясь следить за своим рационом и состоянием здоровья, хотя и допускают отдельные вредные привычки и сталкиваются с эпизодическими проблемами здоровья. У них могут возникать сложности в отношениях и соблюдении режима дня.

На низком уровне ответственность за личное здоровье часто перекладывается на окружающих, при этом внешние обстоятельства рассматриваются как препятствия для ведения здорового образа жизни. Присутствует зависимость от вредных привычек, некачественное питание, частые проблемы со здоровьем, конфликты в социальном окружении, трудности с эмоциональным состоянием, повышенная утомляемость и нарушения сна. Это подчеркивает необходимость активных мер по воспитанию у студентов осознанного отношения к своему здоровью и принятию на себя ответственности за его поддержание.

Таким образом, разработанные критерии и параметры оценивания уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни позволяют нам провести опытно-экспериментальную работу и определить эффективность разработанной нами программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

Исследование проблемы развития жизненных навыков здорового образа жизни среди студентов высших учебных заведений в области педагогики было проведено по следующим этапам:

Теоретический. На этом этапе был проведен анализ научных работ, посвященных проблеме исследования; была выбрана наиболее успешная концепция для совершенствования дидактических возможностей

развития жизненных навыков здорового образа жизни у студентов; определены критерии (элементы и составные части) развития жизненных навыков здорового образа жизни, на их основе сформирована методология развития жизненных навыков здорового образа жизни; описание текущего состояния здоровья студентов и проблемы развития жизненных навыков здорового образа жизни на основе различных исследований; формулировка проблемы влияния развития жизненных навыков здорового образа жизни на социальную адаптацию человека; рассмотрение основных аспектов проблемы формирования жизненных навыков здорового образа жизни, в результате чего была сформирована концепция поддержки учебного процесса студентов с позиций валеологии и педагогики.

Организационный. На основе результатов, полученных на предыдущем этапе, была окончательно сформирована проблематика исследования; были определены цели, задачи исследования; проведены исследования для оценки актуальности проблемы исследования; разработаны опросники для основного исследования.

Эмпирический. На этом этапе было проведено наблюдение и эмпирическое исследование проблемы совершенствования дидактических возможностей развития жизненных навыков здорового образа жизни среди студентов педагогических специальностей высших учебных заведений с использованием опросов и тестирования. Полученные данные были обработаны с применением методов математической статистики. В результате были получены данные, позволяющие: оценить серьезность направленности студентов на развитие жизненных навыков здорового образа жизни; определить соотношение компонентов развития жизненных навыков здорового образа жизни; определить структуру развития жизненных навыков здорового образа жизни у студентов и выявить "системообразующие" компоненты этого процесса; выяснить сущность влияния развития жизненных навыков здорового образа жизни на параметры социальной адаптации студентов.

Баскетбол как средство формирования здорового образа жизни в студенческой среде

На основании теоретических положений, нами была организована опытно-экспериментальная работа по формированию у обучающихся высшей школы потребности в здоровом образе жизни. Цель опытно-экспериментальной работы состояла в апробации разработанной в теоретической части исследования программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

Реализация опытно-экспериментальной работы по внедрению предложенной нами программы включала три этапа – констатирующий, формирующий и контрольный.

Цель констатирующего этапа – установить начальные условия для опытно-экспериментальной работы.

Цель формирующего этапа – создать контрольную и экспериментальную группы и апробировать разработанную программу в экспериментальной группе, создать на практике разработанные и обоснованные теоретически педагогические условия ее реализации.

Цель контрольного этапа – определить, каким образом изменились потребности в здоровом образе жизни в экспериментальной группе в результате реализации предлагаемой нами программы, в контрольной группе в результате обычной воспитательной работы, сравнить полученные результаты, сделать выводы.

На рисунке 1 представлен алгоритм, согласно которому была организована и проведена опытно-экспериментальная работа, представляющий логическую последовательность действий, позволяющих установить эффективность разработанной нами в теоретической части исследования программы.

Для обработки открытых вопросов анкет нами использовался метод экспертной оценки. В экспертную группу вошло шесть человек – высококвалифицированные преподаватели кафедры «Физического воспитания и спорта» Ташкентского государственного педагогического университета.

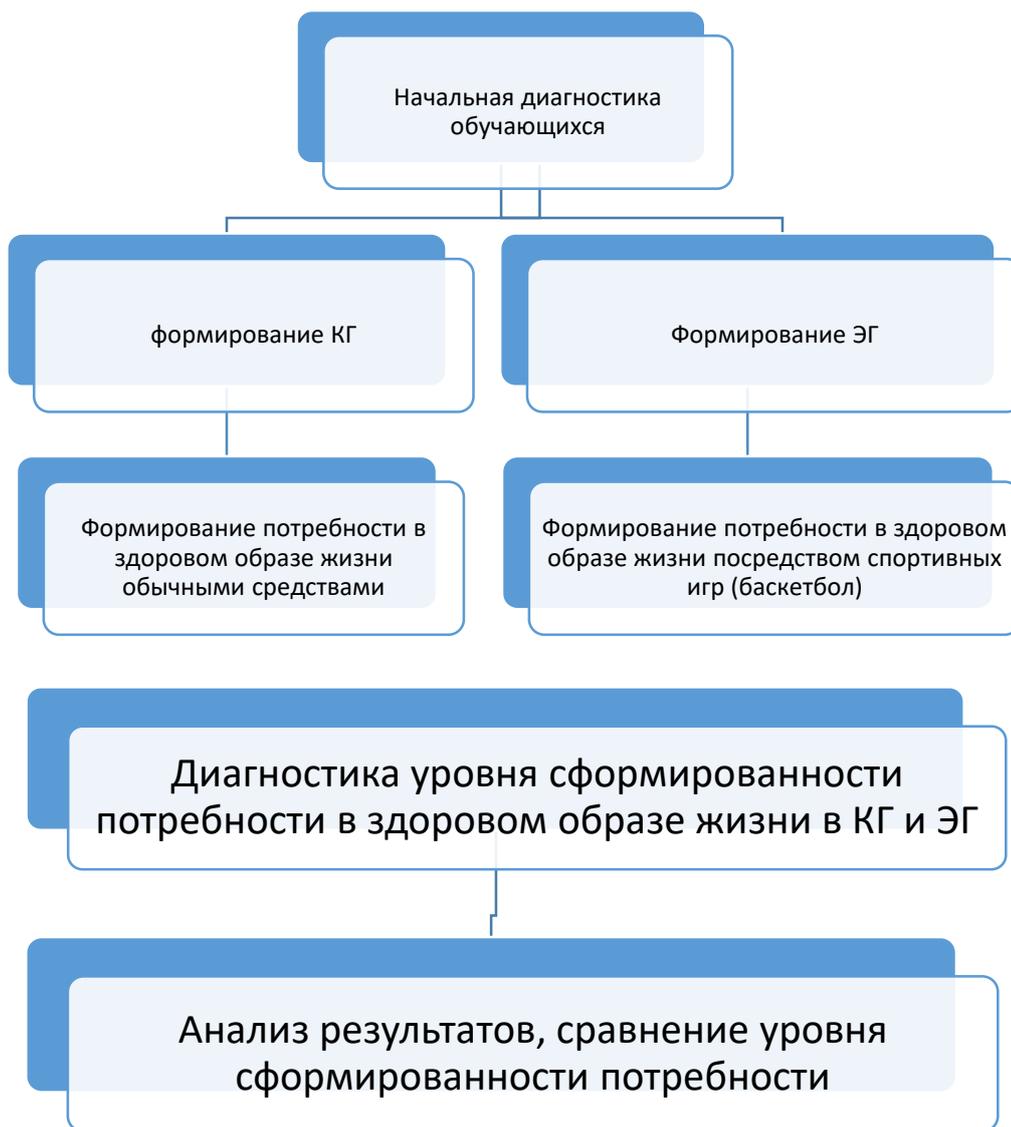


Рисунок 1. Алгоритм проведения опытно-экспериментальной работы

На начальном этапе экспериментального исследования были выявлены исходные параметры для внедрения программы, включая первоначальный уровень заинтересованности студентов высшего образовательного учреждения в поддержании здорового образа жизни. В рамках этого этапа применялись различные методологические подходы, включая анализ, анкетирование, оценку экспертов и тестирование, чтобы оценить начальное физическое состояние участников эксперимента, которое, как выяснилось, было схоже и отмечено как низкое у большинства участвующих.

Использование методов наблюдения и анкетирования дало возможность собрать предварительные данные о физиологическом и

повседневном аспектах потребности в здоровом образе жизни среди студентов.

Опрос, проведенный с целью выяснения степени осведомленности студентов о физиологических и бытовых аспектах здорового образа жизни, выявил, что их представления о здоровом образе жизни в основном связаны с такими факторами, как сбалансированное питание, достаточное количество сна, регулярные физические упражнения, своевременное обращение к медицинским специалистам, обеспечение материального благосостояния и финансовой устойчивости. Самыми важными из этих факторов студенты считают регулярные физические упражнения (28,20%), достаточное материальное благосостояние и финансовую устойчивость (22,30%), качественный сон (12,50%), правильное питание (14,80%), своевременное обращение за медицинской помощью (12,70%) и поддержание личной гигиены (9,50%). (рисунок 2).

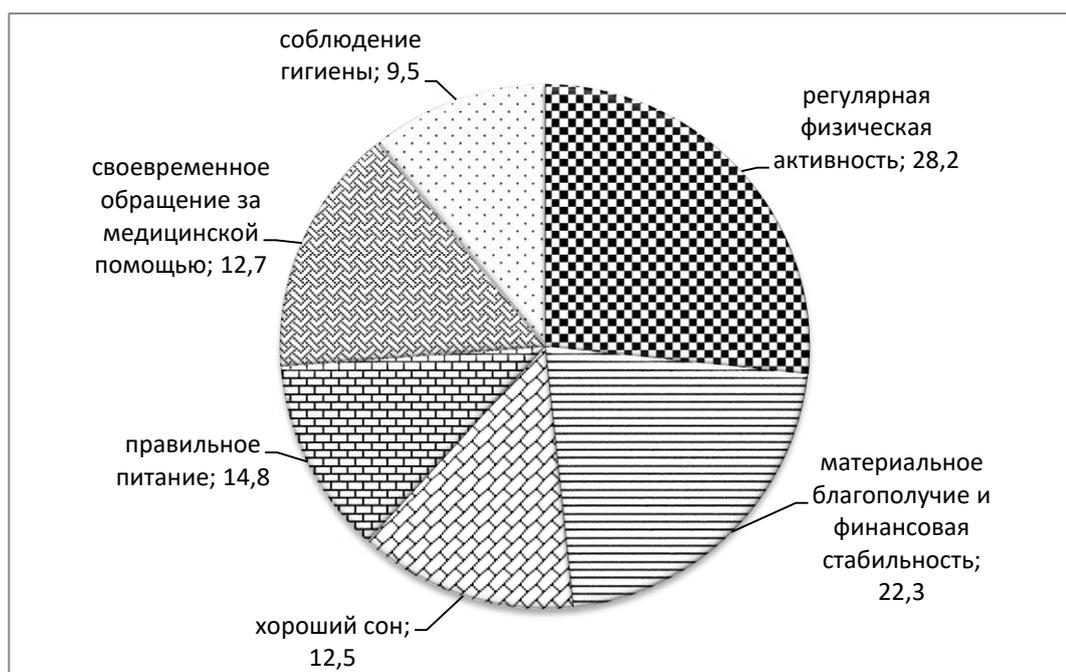


Рисунок 2. Представления обучающихся о здоровом образе жизни

По выделенному нами финансовому критерию сформированности потребности в здоровом образе жизни в качестве параметра мы использовали осознание обучающимися необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни. Этот параметр, на первый взгляд второстепенный, однако, учитывая сложность решения проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни, мы считали его

учет необходим. В результате проведенного опроса мы получили результаты, представленные в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты опроса обучающихся на констатирующем этапе, позволяющие сделать вывод о сформированности потребности в ЗОЖ по финансовому критерию

Количество обучающихся (в %), осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни	Количество обучающихся (в %), не осознающих необходимость финансового обеспечения здорового образа жизни	Количество обучающихся (в%), безразлично относящихся к необходимости финансового обеспечения здорового образа жизни
60	17	23

По психологическому критерию сформированности потребности в здоровом образе жизни, мы рассматриваем два параметра, первый из которых – осознание причин, мешающих вести здоровый образ жизни, второй – выявление типов потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы.

Опрос выявил, что ключевыми препятствиями на пути к здоровому образу жизни у студентов являются: экономические трудности – 28,8%, нехватка времени – 20,2%, табакокурение и прочие вредные привычки – 2,7%, затруднения с обеспечением качественного питания из-за необходимости приобретать готовые продукты – 10,5%, интенсивная учебная нагрузка – 16,5%, дефицит сна – 10,1%, семейные проблемы – 11,2%. Согласно результатам опроса, наиболее значительным препятствием для студентов оказывается недостаточность финансовых средств (28,8%).

По второму параметру – выявление типов потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы – нами был использован метод экспертных оценок. В экспертную группу вошли шесть преподавателей кафедры «Физического воспитания и спорта» Ташкентского государственного педагогического университета.

Коллективная экспертная оценка позволила прийти к общему мнению относительно сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся. Были выделены следующие типы потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы:

– внутренне обусловленный тип – у обучающихся отмечается позитивное отношение к здоровому образу жизни. Они считают, что обеспечение здорового образа жизни в первую очередь зависит от них, они стараются следить за своим здоровьем, считают здоровье одним из значимых аспектов качества жизни («это то, что нужно каждому и мне, в том числе, я слежу за своим здоровьем и отказался от вредных привычек», «особый стиль жизни, нужно каждый день думать о своем здоровье и давать пример младшим братьям в семье», «качественная жизнь без серьезных болезней, хорошие настроение и отношения с другими, внимательное отношение к себе, к своему организму, я всегда за здоровый образ жизни» и др.);

– внешне выраженный тип – обучающиеся придерживаются здорового образа жизни, следуя моде, рекомендациям окружающих, потребность в здоровом образе жизни не связана с внутренними установками личности («сейчас это в тренде, и я не отстаю», «это модно и здорово», «это важно для здоровья, и я стараюсь его придерживаться, как и другие», «круто, нужно идти в ногу со временем» и др.);

– диффузный тип – характеризуется несформировавшейся потребностью в здоровом образе жизни, образ жизни определяется окружением, ситуативно, человек ориентируется на настоящее и не достаточно осознает последствия своего поведения состояния здоровья в будущем, находит внешние причины для объяснения своего нездорового образа жизни («не могу сказать точно, что такое здоровый образ жизни», «наверное это важно, но никогда не задумывался об этом, я еще молодой», «это только для обеспеченных, мне здоровый образ жизни не доступен, живу как все», «не думал об этом» и др.).

Опытно-экспериментальная работа проводилась в г. Ташкенте. Выборку испытуемых составили обучающиеся Ташкентского государственного педагогического университета, 400 человек, в возрастном интервале от 18 до 21 года.

Типы сформированности у обучающихся потребности в здоровом образе жизни в результате обработки полученных данных были распределены следующим образом (таблица 5).

Таблица 5.

Типы сформированности у обучающихся потребности в здоровом образе жизни в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе

Группы	Типы сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся (в % отношении к общему числу опрошенных)		
	внутренне обусловленный тип	внешне выраженный тип	диффузный тип
КГ	11,5	63,1	25,4
ЭГ	13,4	65,3	21,3

Представленные результаты позволяют сделать следующие выводы:

1. Распределение по типам сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в КГ и ЭГ примерно одинаковое.
2. Наибольшее число обучающихся продемонстрировали внешне выраженный тип сформированности потребности в здоровом образе жизни как в ЭГ, так и в КГ, то есть обучающиеся придерживаются здорового образа жизни, следуя моде, рекомендациям окружающих, потребность в здоровом образе жизни не связана с внутренними установками личности.

Следующей задачей, в соответствии с системой отобранных нами критериев, было определить, какое место среди терминальных ценностей занимает здоровье (физическое и психическое). Была использована методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. 6,3% студентов поставили здоровье на первое место, 8,1% студентов отнесли здоровье к восьмому по значимости месту, 11,03% - к девятому, 12,5% - к одиннадцатому.

Применение методики С.С. Бубнова «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» подтвердило данные, полученные с помощью методики М. Рокича «Ценностные ориентации». Анализ показал, что среди молодежи ведущими ценностями являются любовь, материальное благополучие, социальный статус и возможность

влиять на других, уважение и признание в обществе. Ценность здоровья распределяется разнообразно: лишь 3,49% студентов ставят ее на первое место, 5,21% – на второе, 5,8% – на третье, 9,9% – на четвертое. Большинство, 18,3%, относят здоровье к пятой позиции, 12,4% – к шестой, 10,9% – к седьмой, а 12,8% – к восьмой. Девятая, десятая и одиннадцатая позиции занимают соответственно 9,6%, 2,8% и 8,8% ответов студентов.

Чтобы оценить уровень саморегуляции среди студентов, был применен тест на субъективный контроль Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Важина, С.А. Голынкиной и А.М. Эткинда, включающий шкалу интернальности в контексте здоровья. Результаты указывают на преобладание низкой интернальности у большинства участников (75%), что свидетельствует о их склонности приписывать заслуги за состояние своего здоровья внешним обстоятельствам или действиям других людей, а не собственной ответственности за ведение здорового образа жизни и предупреждение заболеваний.

Финальным аспектом нашего исследования стала оценка уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни. С помощью адаптированной методики А.Г. Носова, направленной на анализ степени внедрения здорового образа жизни среди студентов, было выявлено, что высокую степень осознанности и вовлеченности в ЗОЖ демонстрируют 19,7% опрошенных. Это указывает на их глубокое понимание значимости здоровья, осозанный отказ от деструктивных привычек, активное участие в спортивной деятельности и регулярное прохождение медицинских осмотров.

Средняя степень заинтересованности в здоровом образе жизни была обнаружена у 55,1% студентов, которые проявляют заботу о своем здоровье, хотя и не на регулярной основе. У них могут присутствовать отдельные нездоровые привычки и увлечения, не способствующие укреплению здоровья, однако они признают значение регулярных физических упражнений и занятий спортом в своей жизни. В то же время, низкий уровень сознательного отношения к здоровому образу жизни продемонстрировали 25,2% опрошенных студентов, что отражает их недостаточное осведомление и мотивацию к поддержанию собственного здоровья. Для данной группы студентов характерно преобладание

моментальных удовольствий и развлечений над долгосрочной заботой о здоровье.

Модифицированная методика «Ваш образ жизни» предоставила результаты, подтверждающие предыдущие данные, высокий уровень здорового образа жизни выявлен у 16% испытуемых, средний уровень – 55,6%, ведут нездоровый образ жизни, низкий уровень – у 20,8% студентов. Методика «Самооценка потребности в здоровом образе жизни» позволяет изучить общий уровень потребности в здоровом образе жизни молодежи. Последние три методики показывают достаточно близкие результаты по здоровому образу жизни студентов.

Таким образом, на основе анализа уровня сформированности потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы следует сделать следующие выводы:

- потребность в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы недостаточно сформирована. Обучающиеся не выступают как активные субъекты своей жизни и не заботятся достаточно осознанно, планомерно о своем здоровье. Диффузный тип потребности в здоровом образе жизни выявлен у 18,3% обучающихся. Внешне выраженный тип потребности в здоровом образе жизни, зависящий от социального окружения, носящий ситуативный характер у 67,7%, внутренне направленный тип потребности только у 14,8%. Внутренне направленный тип потребности в здоровом образе жизни позволяет активно участвовать в сохранении и улучшении своего здорового образа жизни, позволяет планировать необходимые для здоровья мероприятия, здоровье является значимой ценностной категорией;

- для молодежи здоровье не является ведущей терминальной ценностью и ценностной ориентацией, становится приоритетным для обучающихся после иных значимых показателей счастливой семейной жизни, наличия хороших и верных друзей, любви, высокого материального благосостояния, высокого социального статуса и управления людьми, признания и уважения людей и влияния на окружающих;

- обучающиеся склонны к низкой интернальности, т.е. молодые люди склонны считать, что здоровье и болезнь зависят во многом от внешних факторов, не от ответственности самого субъекта за здоровый

образ жизни, сохранение здоровья и возникновение болезни. Данная установка личности содержит ряд негативных последствий, поскольку снятие ответственности с человека не позволяет ему в полной мере осознавать свои неконструктивные способы поведения и принимать необходимые для здорового образа жизни решения;

- большинство обучающихся показали средний уровень здорового образа жизни, что свидетельствует о том, что молодые люди стараются следить за своим здоровьем, но испытывают сложности с устранением отдельных вредных привычек, их поведение во многом является ситуативным и развлечения, участие в праздниках, негативное, неконструктивное влияние окружающих людей и др. могут нанести вред здоровью.

Таким образом, результаты психолого-педагогической диагностики, проведенной на констатирующем этапе опытно-экспериментальной работы, доказывают необходимость реализации авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в образовательном пространстве высшей школы.

Формирующий этап опытно-экспериментальной работы. На формирующем этапе опытно-экспериментальной работы нами была проведена реализация авторской программы формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся высшей школы. Для этого еще на констатирующем этапе испытуемые были разделены на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Согласно государственному образовательному стандарту высшего образования обучающиеся в образовательном пространстве вуза должны получать наряду с другими общепрофессиональными (умение организовать спортивные игры, например) и профессиональными и такие общекультурные компетенции, как готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность и готовность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Исходя из данной позиции понятно, что формирование потребности в здоровом образе жизни является и профессиональной характеристикой личности. Поэтому в контрольной группе формирование потребности в здоровом образе жизни осуществлялось в ходе учебно-воспитательного процесса в соответствии с программами подготовки. Обучающиеся экспериментальной группы

занимались по тем же программам, у них формировались те же профессиональные и общепрофессиональные компетенции, что и у контрольной группы, в соответствии с программой подготовки. Разница между контрольной и экспериментальной группами состояла в том, что в экспериментальной группе в качестве дополнительного средства формирования потребности в здоровом образе жизни использовалась спортивная игра баскетбол. Одинаковые сроки и программы профессиональной и общепрофессиональной подготовки для контрольной и экспериментальной групп позволили выделить использование спортивной игры в качестве средства, способствующего более эффективному формированию потребности в здоровом образе жизни.

В ходе испытаний программа внедрялась в контрольной группе, где участники были активно вовлечены в процесс занятий баскетболом в качестве интенсивного вида спорта. Основная предпосылка исследования на этапе внедрения предполагала, что систематические тренировки по баскетболу будут способствовать более эффективному усвоению идеалов здорового образа жизни среди студентов. Основная задача программы по формированию предпочтения здоровому образу жизни среди студентов заключалась в создании подходящих условий в учебной среде, направленных на культивирование всесторонне развитой, физически и психологически здоровой личности, обладающей необходимыми компетенциями и способной адаптироваться к постоянно меняющимся условиям современного мира. Процесс реализации программы представлял собой серию последовательных, взаимосвязанных этапов, каждый из которых был направлен на достижение обозначенной цели.

Общая структура действий по реализации программы и ее содержание представлены на рисунке 3. Ключевая идея программы состояла в разработке мероприятий направленных на формирование потребности в здоровом образе жизни путем воздействия на ценностно-смысловую, поведенческую и аффективную структуры личностной сферы обучающихся средствами баскетбола. Для реализации ключевой идеи необходимо решить следующие задачи:

- расширить кругозор обучающихся знакомством с баскетболом как командной игрой и с его краткой историей;

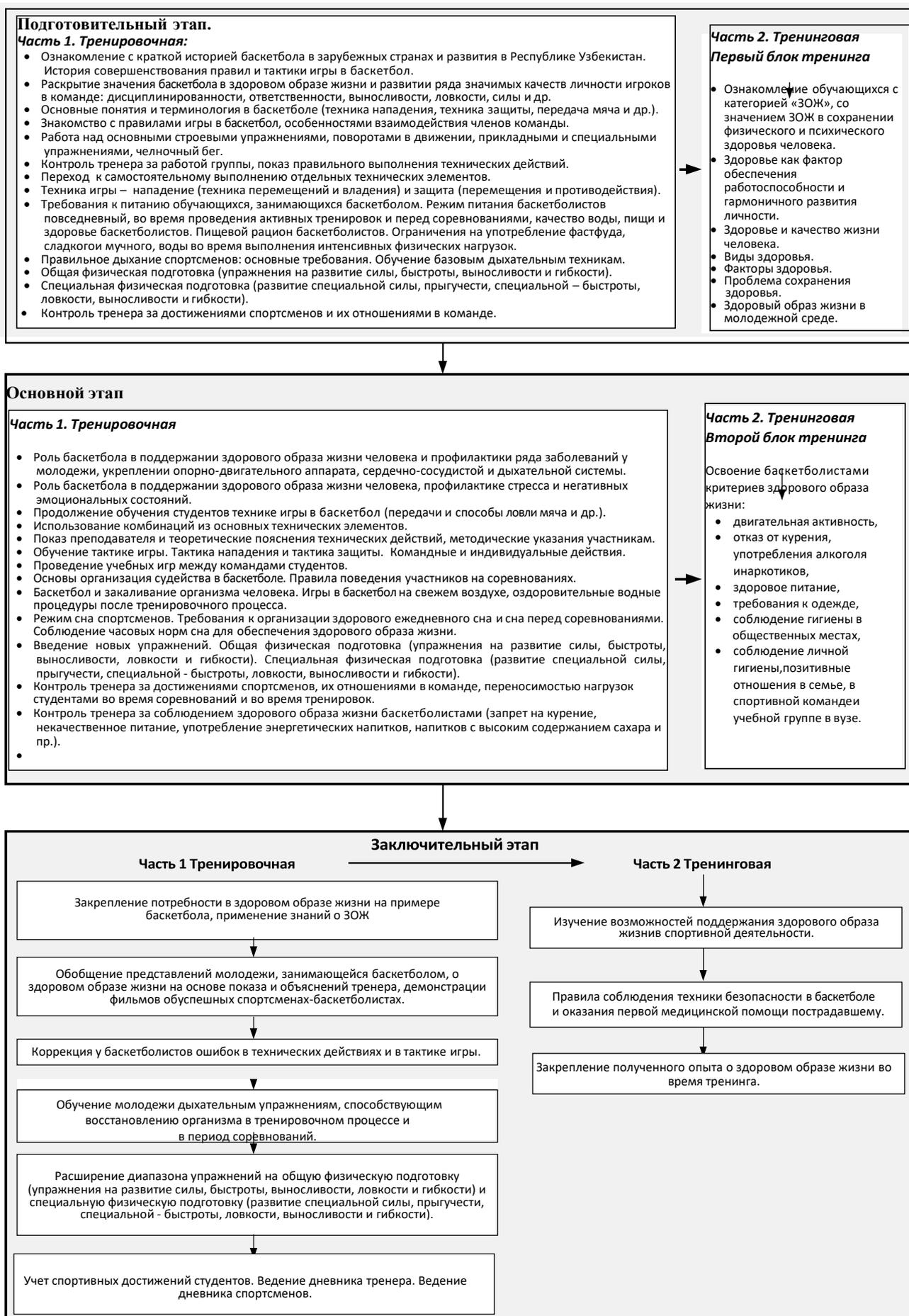


Рисунок 3. Последовательность действий по реализации программы

- приобщить обучающихся к тренировкам с целью развития их технического и психофизиологического потенциала, необходимого для успешного освоения баскетбола;

- ознакомить обучающихся с правилами судейства и участия в баскетболе;

- расширить знания обучающихся об основных показателях ЗОЖ и сложностях, возникающих в процессе их соблюдения;

- развить у обучающихся практических навыков оказания первой медицинской помощи в спортивной деятельности (на примере баскетбола).

В задачи программы входит:

– совершенствование теоретических и практических знаний, обучающихся в области формирования потребности в здоровом образе жизни;

– приобщение обучающихся к занятиям активными спортивными играми, позволяющими развивать физическую, интеллектуальную и личностную составляющие индивида;

– организация пропаганды медицинских и гигиенических знаний в рамках воспитательной деятельности образовательного учреждения.

Теоретическая часть программы предполагает формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни в процессе обучения в вузе, основанной на целенаправленных действиях преподавателей по информированию обучающихся о здоровом образе жизни как личностно-профессиональной ценности, раскрытию его важности в профессиональной деятельности и актуализации потребности в нем, стимулированию анализа, осмысления, адекватного оценивания обучающимися своего реального образа жизни и актуализации ценностного отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности, активизации здоровьесберегающей деятельности с учетом требований будущей профессии, поддержанию инициативы обучающихся в обогащении опыта здорового образа жизни, его организации и ведении.

Наша программа по формированию здорового образа жизни у молодежи средствами баскетбола включает следующие этапы и блоки, включенные в тренировочный процесс занятий по баскетболу и тренинг

«Здоровый образ жизни молодежи, занимающейся баскетболом». Остановимся более подробно на каждом из них, учитывая, что основные положения представлены на рисунке 3.

Подготовительный этап.

Часть 1. Тренировочная: ознакомление студентов с краткой историей баскетбола в зарубежных странах и развитие в Республике Узбекистан: развитие баскетбола в Европе, Азии, США. История совершенствования правил и тактики игры в баскетбол; раскрытие значения баскетбола в здоровом образе жизни и развитии ряда значимых качеств личности игроков в команде: дисциплинированности, ответственности, выносливости, ловкости, силы, скорости и др.; основные понятия и терминология в баскетболе (техника нападения, техника защиты, передача, ловля мяча и др.); студенты знакомятся с правилами игры в баскетбол, особенностями взаимодействия членов команды; работа над основными строевыми упражнениями, поворотами в движении, прикладными и специальными упражнениями, челночный бег; тренер осуществляет постоянный контроль над работой группы, используется показ правильного выполнения технических действий; переход обучающихся к самостоятельному выполнению отдельных технических элементов; техника игры - нападение (техника перемещений и владения) и защита (перемещения и противодействия); требования к питанию спортсменов, занимающихся баскетболом; режим питания баскетболистов повседневный, во время проведения активных тренировок и перед соревнованиями, качество воды, пищи и здоровье баскетболистов; пищевой рацион баскетболистов, содержание в пище жиров, белков и углеводов; ограничения на употребление фастфуда, сладкого и мучного, воды во время выполнения интенсивных физических нагрузок; правильное дыхание спортсменов: основные требования. Обучение базовым дыхательным техникам; общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости); специальная физическая подготовка (развитие специальной силы, прыгучести, специальной - быстроты, ловкости, выносливости и гибкости); контроль тренера за достижениями спортсменов и их отношениями в команде.

Часть 2. Тренинговая. Первый блок тренинга: первый блок предназначен для ознакомления обучающихся с категорией «ЗОЖ», со

значением ЗОЖ в сохранении физического и психического здоровья человека; здоровье как фактор обеспечения работоспособности и гармоничного развития личности. Здоровье и качество жизни человека. Виды здоровья. Факторы здоровья; проблема сохранения здоровья. Здоровый образ жизни в молодежной среде.

Основной этап.

Часть 1. Тренировочная: роль баскетбола в поддержании здорового образа жизни человека и профилактики ряда заболеваний у молодежи, укреплении опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; роль баскетбола в поддержании здорового образа жизни человека, профилактике стресса и негативных эмоциональных состояний; продолжение обучения студентов технике игры в баскетбол (передачи и способы ловли мяча и др.); использование комбинаций из основных технических элементов; показ преподавателя и теоретические пояснения технических действий, методические указания участникам; обучение тактике игры. Тактика нападения и тактика защиты. Командные и индивидуальные действия; проведение учебных игр между командами студентов; основы организация судейства в баскетболе. Правила поведения участников на соревнованиях; баскетбол и закаливание организма человека. Игры в баскетбол на свежем воздухе, оздоровительные водные процедуры после тренировочного процесса; режим сна спортсменов. Требования к организации здорового ежедневного сна и сна перед соревнованиями. Соблюдение часовых норм сна для обеспечения здорового образа жизни; введение новых упражнений. Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости). Специальная физическая подготовка (развитие специальной силы, прыгучести, специальной - быстроты, ловкости, выносливости и гибкости); контроль тренера за достижениями спортсменов, их отношениями в команде, переносимостью нагрузок студентами во время соревнований и во время тренировок; контроль тренера за соблюдением здорового образа жизни баскетболистами (запрет на курение, некачественное питание, употребление некачественных напитков, напитков с высоким содержанием сахара и пр.).

Часть 2. Тренинговая. Второй блок тренинга: Освоение баскетболистами норм поведения и действий, свидетельствующих о

здоровом образе жизни: двигательная активность, отказ от курения, употребления алкоголя и наркотиков, здоровое питание, соблюдение требований комфорта, удобства к одежде, соблюдение гигиены в общественных местах, соблюдение личной гигиены, позитивные отношения в семье, в спортивной команде и учебной группе в вузе.

Заключительный этап.

Часть 1. Тренировочная: закрепление ПВЗОЖ на примере баскетбола, применение знаний о ЗОЖ обучающимися на практике; обобщение представлений молодежи, занимающейся баскетболом, о здоровом образе жизни на основе показа и объяснений тренера, демонстрации фильмов об успешных спортсменах-баскетболистах; коррекция у баскетболистов ошибок в технических действиях и в тактике игры; обучение молодежи дыхательным упражнениям, способствующим восстановлению организма в тренировочном процессе и в период соревнований; расширение диапазона упражнений на общую физическую подготовку (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и специальную физическую подготовку (развитие специальной силы, прыгучести, специальной - быстроты, ловкости, выносливости и гибкости); учет спортивных достижений студентов. Ведение дневника тренера. Ведение дневника спортсменов.

Часть 2. Тренинговая: Изучение возможностей поддержания здорового образа жизни в спортивной деятельности; правила соблюдения техники безопасности в баскетболе и оказания первой медицинской помощи пострадавшему; закрепление полученного опыта о здоровом образе жизни во время тренинга.

Как уже говорилось выше, согласно авторской программе, одним из основных средств педагогического воздействия на формирование потребности в здоровом образе жизни у обучающихся в условиях высшей школы являются занятия активными видами спортивных игр. Нами в качестве иллюстрации предложены занятия баскетболом.

Основными методами, используемыми педагогом в организации занятий баскетболом, направленных на формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, являются:

- теоретические (ознакомление с историей игры, с персоналиями, объяснение теоретических положений, связанных с игрой, реализацией различных игровых функций);
- средства выполнения функций в баскетболе (передача информации, контроль полученных знаний, формирование практических навыков, средства самообучения);
- тренажерные устройства; учебные комплексы; информационно-коммуникационные технологии (видеозаписи с трансляцией соревнований по баскетболу и демонстрацией выполнения технических действий и др.);
- основные (упражнения для технической и тактической подготовки и игры) и вспомогательные – общеразвивающие и специальные (подводящие и подготовительные);

С целью формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся, помимо вышеперечисленных, нами использовались тренинговые средства обучения:

- кейсы, как средства обучения и контроля освоения критериев здорового образа жизни баскетболистами;
- упражнения для формирования поведения, соответствующего здоровому образу жизни, ролевые игры и др.;
- дискуссии.

В процессе игры в баскетбол обучающиеся вступают в интенсивные межличностные и межгрупповые контакты, предполагающие формирование командного духа. Естественно, что основой для эффективного функционирования группы и победы команды в соревнованиях различного уровня становятся сплоченность участников и здоровый образ жизни. Неконтактное взаимодействие между участниками команд предполагает снижение риска получения травм обучающимися в процессе игры, а также предъявляет большие требования к их технической подготовке. Именно в этом и заключается отличительная особенность баскетбола.

Занятия баскетболом активизируют не только познавательные действия игроков, но и развивают такие качества как дисциплинированность и ответственность. В этой игре каждый участник подчиняет собственные действия интересам команды. Такая слаженная работа позволяет разрешать возникающие в процессе игры сложные

ситуации. При этом следует отметить, что, несмотря на данные аспекты у обучающихся вырабатывается индивидуальный стиль игры, в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями.

Игра в баскетбол позитивно влияет на функциональные возможности организма обучающихся. У молодых людей, занимающихся баскетболом, повышается адаптация к физическим и стрессовым нагрузкам. В связи с его доступностью, баскетбол выступает эффективным средством формирования потребности в ЗОЖ.

Также на формирующем этапе участникам экспериментальной группы нами был предложен метод тренинга, который активно используется в педагогической практике при работе с молодежью, занимающейся различными видами спорта. На формирующем этапе эксперимента данный метод способствует быстрому освоению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков, связанных с игрой в баскетбол.

В работе с экспериментальной группой тренинг как активный метод обучения, способствовал формированию потребности в здоровом образе жизни. Всего в экспериментальной группе проведены три тренинга по 2 академических часа. На каждом этапе тренинга обучающимся предлагали вводную тематическую информацию по проблеме здорового образа жизни с последующим участием в тренинговых упражнениях. Дополнительно в тренинги включались проблемные задания, в ходе обсуждения которых обучающиеся находили различные способы поддержания здорового образа жизни в повседневной жизни, учебной и спортивной деятельности. Активно применялись дискуссии обучающихся по различным проблемным аспектам здорового образа жизни и механизмов формирования потребности в нем.

Первый блок тренинга предназначен для ознакомления обучающихся с категорией «ЗОЖ», со значением ЗОЖ в сохранении физического, психического и социального здоровья человека.

Второй блок тренинга направлен на освоение обучающимися, занимающимися баскетболом, показателей ЗОЖ: двигательная активность, отказ от курения, здоровое питание, требования к одежде, соблюдение гигиены в общественных местах, соблюдение личной гигиены, позитивные отношения в семье, в спортивной команде и учебной группе в вузе.

Третий блок тренинга направлен на изучение возможностей поддержания здорового образа жизни в спортивной деятельности. Студенты знакомятся с правилами соблюдения техники безопасности при занятиях баскетболом и оказания первой медицинской помощи пострадавшему.

С целью активного освоения студентами основных аспектов здорового образа жизни в тренинге применялись методы ролевых игр, кейсов, групповой дискуссии, мозговой штурм, видеоанализ, показанных тренером видеороликов по предложенной теме.

В программе приведены иллюстрации кейсовых заданий, позволяющие выбрать здоровую пищу, одежду, и возможные ошибки, часто допускаемые молодыми людьми по отношению к собственному здоровью.

В рамках занятий для эффективного освоения ключевых принципов здорового образа жизни применялись различные интерактивные методы, включая ролевые игры, анализ конкретных ситуаций (кейс-стади), коллективные обсуждения, методы мозгового штурма, а также аналитический разбор видеоматериалов. Программа включала практические упражнения, демонстрирующие выбор здорового питания и одежды, а также идентификацию потенциальных ошибок в области заботы о собственном здоровье, на которые могут быть подвержены молодые люди. В стадии формирования исследовательского проекта мы разработали и поэтапно внедрили последовательность мероприятий, направленных на стимулирование интереса к здоровому образу жизни через активное участие в спортивных играх, особенно в баскетболе и других спортивных дисциплинах, что позволило оценить эффективность предложенного подхода.

Так, последовательная реализация этой программы на этапе формирования экспериментального процесса дала возможность проверить и подтвердить эффективность предложенной нами модели и стратегии по внедрению здорового образа жизни через спортивные игры, в частности через баскетбол. Стоит подчеркнуть, что разработанная нами программа и методика могут служить образцом и быть адаптированы для использования в любом образовательном контексте, независимо от его географического положения, предоставляя универсальный фреймворк для стимулирования здорового образа жизни среди обучающихся.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» в новой редакции от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394
2. Постановление Президента Республики Узбекистан «О государственной программе «Год здоровой матери и ребенка»» от 09.02.2016 г. № ПП – 2487
3. Begimkulov U. Pedagogik ta'limda zamonaviy axborot texnologiyalarini joriy yetishning ilmiy-nazariy asoslari. - Toshkent: Fan, 2007. - 143 b.
4. Ibragimov X.I, Yuldoshev U.A., Bobomirzayev X. Pedagogika-psixologiya// - Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2007. - 410 b.
5. Isimova A. Darsdan tashqari ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shallantirishning pedagogik shart-sharoitlari (V-IX sinflar misolida): ped. fan. nomz. dis: - T., 2004. -213 b
6. Jabborov I. Turmush tarzi, urf-odatlar va odob. -T. : O'zbekiston, 1983. - B.4-27.
7. Jamoldinova O., Risqulova K. O'zbekistonda yoshlar sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga doir monitoringni tashkil etish mexanizmi// Yoshlar ma'naviyati va sog'lom turmush tarzi. Ilmiy maqolalar to'plami. – Toshkent: Ziyο, 2012. –B. 110-112.
8. Karimova V.M. Yoshlarda o'zbek oilasi to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurlar. Psixol. fan. d-ri dis. -Fargona: FarDU, 1994,- 310 b.
9. Najmiddinova K.U. Oila tarbiyasida milliy va umuminsoniy axlokiy madaniyatning o'rni: Fal. fan. nom dis. avtoref. -Toshkent: UzMU, 2006. - 23 b.
10. Nazarov K N. Qadriyatlar tizimi barkarorlik va o'zgaruvchanlik dialektikasi: akmeologiyaning ijtimoiy-falsafiy muammolari: Fal. fan. d-ri. ... dis. - Toshkent, 1995. - 311 b.
11. Ochilov M. Oliy maktab pedagogikasi. -Toshkent: Aloqachi. 2008. - 304 b.
12. Raximov V. Физическое развитие и подготовленность студенток, проживающих в экологически неблагоприятных условия (на примере Хорезмской области). Ped. fan. nom. dis. - Toshkent, 2008. – 248 b.

13. Sog‘inov N.A. Yoshlarni oilaviy xayotga tayyorlash sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. - Toshkent, 1996. - 168 b.
14. Tursunov S.T. O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘limi tashkilotlarida “Sog‘lomlashtirish maktabi” pedagogik tizimini rivojlantirish: Ped. fan. d-ri...dis. - Toshkent: 2011. - 343 b.
15. Xudoyberganova R.T. Milliy turmush tarzi, uning mustakillik yillarida taraqqiyot xususiyatlari: Fal. fan. nom. dis. - Toshkent, 2005. - 169 b.
16. Yo‘ldosheva S. O‘zbekistonda sog‘lom avlodni ma‘naviy tarbiyalashning ijtimoiy-pedagogik asoslari: Dis. ... ped. fan. nomz. -Toshkent, 2001.–119 b.
17. Агаджанян Н. А., Магазов Р. Ш., Егорова Н. Н. и др. Здоровый образ жизни - основа сохранения здоровья населения / под ред. Р. Ш. Магазова ; Акад. наук Респ. Башкортостан, Отд-ние биол., мед. и с.-х. наук. - Уфа : Гилем, 2007. - 187 с.
18. Анищенко А. П., Антюшко Т. Д., Будняк М. А. и др. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : [учебное пособие для медицинских вузов / под ред. Н. Д. Ющука [и др.]. - [2-е изд., испр. и доп.]. – М.: Практика, 2015. - 416 с.
19. Ахметова Е. В., Гурьянов М. С., Зернов Д. В. и др. Студенчество: проблемы здорового образа жизни / Нижегород. гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского, Фак. соц. наук, Нижегород. гос. мед. акад. - Нижний Новгород : ННГУ, 2009. - 184 с.
20. Бажин Е. Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М.. Опросник уровня субъективного контроля (УСК). М.: Смысл, 1993.
21. Базелюк Н.Н. Социально-философские проблемы здорового образа жизни и индивидуального (валеологического) здоровья: автореф. дис. на соиск. учен.степ. канд. филос. наук: 09.00.11 / Базелюк Надежда Николаевна ; [Соврем.гуманитар. акад.]. - Москва, 2008. - 29 с.
22. Баранова С. А., Гоголадзе А. В., Григоращенко-Алиева Н. М. и др. Культура здорового образа жизни в вузе / [под ред. Т. А. Юдиной и др.] ; М-во образования и науки РФ, Сочин. гос. ун-т. - Сочи : СГУ, 2011. - 178 с.
23. Бубнова С. С.. Методика диагностики ценностных ориентаций личности. М.: 1995

24. Букин В. П. Досуг и физкультурно-оздоровительная деятельность как факторы здорового образа жизни молодежи / В. П. Букин, Т. А. Атаева ; Федер. Агентство по образованию, Пенз. гос. ун-т (ПГУ). - Пенза : Издательство ПГУ, 2009. - 162, [1] с.

25. Бурханов А.И. Формирование здорового образа жизни / А. И. Бурханов, Т. А. Хорошева, Г. А. Кропотова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Тольят. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и спорта, Каф. "Адапт. физ. культура". - Тольятти : Издательство Тольяттинского гос. университета, 2012. - 263 с.

26. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : [учеб. пособие для вузов] / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. - 218 с.

27. Давлетшин М.Г., Шоумаров Г.Б. Замонавий ўзбек оиласининг психологик хусусиятлари. - Тошкент, 1993.

28. Завьялов, А. Е. Формирование здорового образа жизни / А. Е. Завьялов. – М.: Проспект, 2013. - 52 с.

29. Иванова Л. А. Сущность и педагогические условия применения личностно - ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни / Л. А. Иванова, Ю. В. Шиховцов, И. В. Николаева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Самар. гос. экон. ун-т. - Самара : Издательство Самарского гос. экономического университета, 2013. - 139, [1] с.

30. Исаева, Тамила Исаевна. Формирование здорового образа жизни подростков народными оздоровительными средствами. диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. 2014. 162 стр.

31. Казакова У. А. Здоровьесберегающие технологии как средство формирования здорового образа жизни студентов вузов : учеб. пособие / Казакова У. А., Халилова А. Ф. ; Казан. нац. исслед. технол. ун-т. - Казань: Отечество, 2015. - 135 с.

32. Карасева Т. В., Толстов С. Н., Тутельян В. А. и др. Формирование мотивации к здоровому образу жизни / [под ред. Толстова С. Н. и др.]; Рос. акад. мед. наук, Отд-ние профилакт. медицины [и др.]. - Иваново: ПресСто, 2013. - 164 с.

33. Левашов В. И. Формирование здорового образа жизни молодежи: социологический анализ / В. И. Левашов, О. А. Ефанова, А. Е. Завьялов. – М.: Проспект, 2014. - 167 с.
34. Лузик Т.П. Здоровый образ жизни: его принципы и составляющие /Т.П. Лузик //Классный руководитель. - 2011. - № 6. - С.122-127.
35. Мелешкова Нина Александровна. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания. Дисс..на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. 2005. 234 стр.
36. Могильный, М. П. Организация производства продукции здорового питания : (принципы здорового питания: рекомендации, правила, характеристика) : учебное пособие / М. П. Могильный, Т. В. Шленская ; под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи плюс, 2015. - 178, [1] с.
37. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний : учебное пособие / М. А. Морозов. - 2-е изд., доп. и испр. – СПб.: СпецЛит, 2013. - 175 с.
38. Назарова Е. Н. Основы здорового образа жизни : учебник / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. - 3-е изд., испр. – М.: Академия, 2013. - 254, [1] с.
39. Низамутдинова Р. С. Формирование здорового образа жизни в образовательной среде обучающейся молодежи / Р. С. Низамутдинова ; Вост. ин-т экономики, гуманитар. наук, упр. и права. - Уфа : Восточный университет, 2005. - 70, [1] с.
40. Носов А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся // Фундаментальные исследования. – М.: – 2014. – № 12-12. – С. 2644-2648.
41. Рахимбоева Д.А. Семейно-бытовые традиции в формировании национального самознания молодежи (на материалах Республики Ўзбекистан): Автореф. дис... канд. филос. наук. - Ташкент, 1993. - 154 с.
42. Рокич М. Ценностные ориентации – Санкт – Петербург: Питер, 2015. – 704 с.
43. Страхова Ирина Борисовна. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум (на примере студентов с ослабленным здоровьем).

Дисс..на соискание ученой степени кандидата социологических наук.
2005. 182 стр.

44. Татарова С. Ю. Физическая культура в системе формирования здорового образа жизни студенческой молодежи = Physical education in the formation of a healthy lifestyle students : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. - Москва : Финансовый университет, 2014. - 230 с

45. Физиология здорового образа жизни : учеб.-метод. пособие для мед. вузов / М. С. Сергеева, Е. Н. Глазкова, А. С. Алексеева, И. Д. Романова ; Самар. гос. мед. ун-т М-ва здравоохранения РФ. - Самара: АС-Дизайн, 2014. - 162 с.

46. Формирование мотивации к здоровому образу жизни / [Карасева Т. В., Толстов С. Н., Тутельян В. А. и др. : под ред. Толстова С. Н. и др.]; Рос. акад. мед. наук, Отд-ние профилактик. медицины [и др.]. - Иваново: ПресСто, 2013. - 164 с.

47. Шарипова Д. Научно-педагогические основы гигиенического воспитания школьников: На примере школ Узбекистана : диссертация ... доктора педагогических наук - Ташкент, 1990. - 44 с.

48. Шарипова Д. Формирование здорового образа жизни, как важный фактор социализации воспитанников // Республиканский центр социальной адаптации детей. - Ташкент: Патент-Пресс, 2007. - 78 с.

49. Щедрина А. Г. Здоровый образ жизни : методологические, социальные, биологические, медицинские, психологические, педагогические, экологические аспекты / А.Г. Щедрина. - Новосибирск : "Альфа-Виста", 2007. - 144 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО	
СОСТАВЛЯЮЩИЕ	5
Особенности образа жизни студентов	9
Режим дня и здоровье человека	12
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКАЯ	
АКТИВНОСТЬ.....	16
Основные факторы, влияющие на здоровье молодежи.....	23
Оздоровительный эффект физических упражнений.....	29
Основные направления современных видов оздоровительной физической культуры.....	37
РАЗВИТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗАХ	
ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И АКТИВНОСТЬ:	
СТРАТЕГИИ ИНТЕГРАЦИИ И ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ	
СТУДЕНТОВ.....	40
Мотивация здорового образа жизни.....	46
Описание критериев и параметров развития навыков здорового образа жизни у студентов	50
Баскетбол как средство формирования здорового образа жизни в студенческой среде	65
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	83

В.Ш. РАХИМОВ

ЗДОРОВЬЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Методическое пособие

Bosishga ruxsat etildi: 14.10.2016.

“Times New Roman” garniturası. Qog‘oz bichimi: 60x84^{1/16}

Nashriyot bosma tabog‘i 7,75. Shartli bosma taboq 7,9.

Adadi 100 nusxa. Ofset bosma usulida bosildi.

“Zuxro baraka biznes” MCHJ bosmaxonosida chop etildi

Toshkent shahri, Bunyodkor, 27-a uy.