

УДК 37.016:796:316.453

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Есиркепов Ж.М., Калдыбеков Б.К., Кузамбердиева С.Ж., Абжалелов Б.Б.

*Кызылординский государственный университет им. Коркыт Ата, Кызылорда,
e-mail: bakhytbek@mail.ru*

Здоровье во многом зависит от образа жизни. Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций учащегося, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура.

MODERN INNOVATIVE APPROACHES OF HEALTHY LIFESTYLE TRAIN YOUTH

Yessirkepov Zh.M., Kaldybekov B.K., Kuzhamberdieva S.Zh., Abzhalelov B.B.

Kyzylorda state university, Kyzylorda, e-mail: bakhytbek@mail.ru

Health depends on lifestyle. Contents of healthy lifestyles of students reflects the result of the spread of individual and group behaviors, communication, organization of life. Healthy life depends largely on the value orientations of the student, worldview, social and moral experience.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture.

Анализ данных современной научной литературы, посвященной современным инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа учащейся молодежи, показывает явно неудовлетворительный уровень. Занятия физической культуры в учебных учреждениях не заинтересовывают, а наоборот, иногда вызывают негативные эмоции. Существенную роль в разрешении данной ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Поэтому неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью образовательных учреждений образования должно стать создание среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению учащейся молодежи [1, 28], поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей стрессоустойчивость учащихся.

Годы пребывания в образовательных учреждениях (вузе, колледже) – важный этап формирования личности будущего специа-

листа. Ведь возрастная группа студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека и приспособлению к новым условиям социальной жизни [2, 13].

Круг ценностных ориентаций и мотивов учащейся молодежи для приобщения к занятиям физической культуры и спортом достаточно широк и разнообразен. Например, это могут быть ориентации на главную ценность человека – здоровье, на профилактику и лечение заболеваний, физическую рекреацию и приятное времяпрепровождение, на здоровый образ жизни, на развитие физических качеств и красивое телосложение, на получение положительных эмоций, на возможность личных достижений и удовлетворения своего честолюбия, на закалку характера и желание испытать себя, самоутвердиться и самосовершенствоваться.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование мотивации должно базироваться на двух важных принципах – возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную по отношению к себе, т.е.

формировать новые качества путем упражнений [3, 6]

Стиль здоровой жизни определяется разными мотивами. Среди них следует выделить главные:

- мотивация самосохранения; суть мотива сводится к тому, что человек не совершает каких-либо действий, если они угрожают его здоровью и жизни;

- мотивация подчинения этнокультурным требованиям; человек подчиняется этнокультурным требованиям потому, что хочет быть равноправным членом общества и жить с его членами в гармонии;

- мотивация получения удовольствия от здоровья; ощущение здоровья приносит человеку радость поэтому он будет делать все, чтобы быть всегда в бодром состоянии и хорошем настроении;

- мотивация возможности самосовершенствования; у здорового человека физические, психические, интеллектуальные возможности гораздо большие, чем у нездорового;

- мотивация возможности маневрировать; здоровый человек может менять профессии, перемещаться из одной климатической зоны в другую, он чувствует себя свободным, независимо от внешних условий;

- мотивация возможности сексуальной реализации; сексуальная потенция мужчины и женщины находится в прямой зависимости от здоровья так же, как и возможность рождения физиологически полноценного потомства;

- мотивация достижения максимально возможной комфортности; человек чувствует себя максимально комфортно, раскованно, если у него отсутствует какой-либо физический или психический дискомфорт.

На особое место системы образования в сохранении и улучшении здоровья подрастающего поколения указывают многие ученые [3,5,4,11]. Однако реально в учебном процессе образовательных учреждений отслеживание здоровьесбережения внедряется недостаточно последовательно, поскольку отсутствуют функциональные понимание значения сохранения и укрепления здоровья.

Основу системы физического воспитания учащейся молодежи составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащейся молодежи. Все это способствовало погоне за количественными показателями и тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями.

В последние десятилетия значительно расширилась проблематика изучения возможности применения средств физической культуры в оздоровительных целях. В то же время нельзя не констатировать тот факт, что учащаяся молодежь имеет чрезвычайно низкий уровень знаний как о физической культуре вообще, так и о здоровом образе жизни в частности. Между тем, в условиях функционирования и развития постиндустриального и информационного общества необходимо формировать бережное отношение к невозобновимым ресурсам здоровья с позиций многофакторности выбора.

Формирование готовности учащейся молодежи к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;

- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;

- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме [5, 16].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни учащейся молодежи, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья выпускников, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до традиционного уровня. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье во многом зависит от образа жизни. Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или

группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций учащегося, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта необходимо уделять большое внимание поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам, основной задачей физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у учащихся потребности к занятиям физической культуры и к ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-

нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Список литературы

1. Орехов Л.И., Кульназаров А.К., Сорокин В.А., Караваева Е.Л. Основы здорового образа жизни: уч. пособие. – Алматы: «Атамұра», 2014.
2. Программа комплексного оздоровления населения Республики Казахстан / Л.И. Орехов, Т.М. Досмухамбетов, А.К. Кульназаров, В.А. Сорокин, В.А. Коваленко. – Алматы, Департ. по делам молод., туризма и спорта Мин. обр. и культ. РК, 1997.
3. Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и приоритеты // Спортивная медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
4. Быховская И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа: 75 лет. – Ежегодник, – 2002.
5. Герчак Я.М. Формирование готовности к здоровьесбережению студента высшего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Я.М. Герчак. – М., 2007. – 24 с.