

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

Д.А. Колпаков

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: sales012.ncu@gmail.com

В данной статье будут рассмотрены современные стандарты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в условиях самоизоляции, а также доступные средства для его совершенствования.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, студенты, здоровье, самоизоляция.*

В настоящее время обсуждение темы здоровья подрастающего поколения очень популярно среди современных научных исследователей. Актуальность наличия здоровья у современного человека значима как никогда. Ведь здоровый человек – это счастливый человек. Здоровье зависит от разных факторов, их колоссальное множество, но хотелось бы отметить несколько, которые значимо оказывают негативное влияние на его формирование – это стресс, также несбалансированное питание, сбитый режим сна. Стрессовые ситуации влияют на человека более значительно, так как приводят к болезням нервной системы и чаще всего сложно лечатся. В условиях современного общества, где каждый день нужно бороться с трудностями, которые накапливаются в течение дня, недели, месяца, необходимо четко понимать, что режим сна и отдыха также важен, как и режим питания. Два этих ключевых элемента – это основа здорового организма, в физиологическом аспекте. Ведь благоприятный сон и режим питания в совокупности с отсутствием стресса является мечтой почти каждого человека. Но такой исход для каждого в нашем обществе невозможен и каждый с этим справляется самостоятельно. Так, в частности, студенты в период образовательного процесса испытывают влияние ряда негативных факторов, оказывающих влияние на их процесс жизнедеятельности, что приводит к его хаотичной организации. Это отражается в таких компонентах как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие процедур закаливания, выполнения иных работ в период времени, предназначенный для сна, курение и другое.

Здоровье студентов – это состояние психологического и социально-биологического показателей, которые зависят от уравновешенности процессов жизнедеятельности, условий социального характера, а также условий окружающей среды. Здоровье студентов, как и всего населения в целом – это важный показатель общественного развития, отражения социально-экономического и гигиенического благополучия страны. Следовательно, пользуясь грамотно ресурсами здравоохранения, государство имеет достаточный потенциал сохранить и приумножить здоровье подрастающего поколения.

На данный момент решение проблемы здоровья, особенно студенческой молодежи, требует комплексного подхода, то есть вмешательство должно происходить с участием работников здравоохранения и образования. Важно отметить, что человек, в нашем случае студент, должен в первую очередь сам стремиться к такой отметке как здоровый образ жизни. Ведь подчеркивая исследования научных деятелей можно с уверенностью сказать, что укрепление здоровья является одной из самых приоритетных задач российского образования. Возвращаясь к теме современности, стоит отметить, что образование в большинстве ВУЗов переходит на дистанционный режим. Следует учитывать тот факт, что данный процесс характеризуется снижением подвижности студентов. Возникает вопрос, следующего характера. Как не допустить потери активности двигательных процессов, в сложившихся условиях и при этом сохранить устойчивую мотивацию к приобретению знаний, умений и навыков в сфере здорового образа жизни.

Цель исследования – это доступность понимания о способах и методах совершенствования здорового образа жизни в условиях самоизоляции.

Материал и методы. Теоретический анализ научно-исследовательских работ и методической литературы, связанных с вопросом формирования здорового образа жизни. Метод совместного обсуждения, метод доверительной беседы. Метод контроля (самоконтроль и самооценка). Применение последних трех методов в контексте повышения мотивационного фона, уже решает непосредственную задачу воздействия на студентов в период дистанционного образования, побуждая их к приобретению знаний в сфере здоровья.

Результаты и их обсуждение. Существует много различных определений понятия здоровый образ жизни. Нужно понимать, что каждое из них подчеркивает ту или иную сферу влияния на организм человека, создавая комплексную характеристику физиологического здоровья в целом. Но, очевидно, что оно отображает качество приспособления организма к окружающим его условиям среды обитания.

Итак, понятно, что здоровье – это понятие, включающее в себя множество различных компонентов. В.П. Петленко подчеркивает, что здоровье – это психосоматическое состояние, способное реализовать потенциал телесных и духовных сил, а также удовлетворить систему материальных и социальных потребностей [1, с. 180]. Учитывая компоненты, которые составляют основу здоровья – это 100%, можно разделить их в процентном соотношении. Так на режим сна приходится около 24–30 %, на режим питания 10–16%, на режим двигательной активности 15–30%, и остальные процессы жизнедеятельности 10–24%. Б.И. Новиков, по данным обследования 4000 студентов МГУ, зафиксировал ухудшение их здоровья в процессе обучения. Так если брать студентов первого курса и считать их здоровье как 100%, то на втором курсе этот показатель составлял 91,9%, на третьем курсе 83,1%, а на четвертом был близок к 75% [2, с. 112].

Учитывая всю важность и необходимость сохранения здоровья у подрастающего поколения, высшие учебные учреждения ставят здоровьесбережение как одну из основных задач образования. В частности, физкультурно-оздоровительная направленность закреплена за преподавателями физической культуры, которые используют средства физического воспитания в целях укрепления и формирования здоровья студентов в процессе образования.

Возникает проблема следующего характера, как оптимизировать процесс физического воспитания с учетом внедрения дистанционного образования. Ведь, как известно физическая культура, которая характеризуется применением средств физического воспитания, теряет свою актуальность в использовании при текущих обстоятельствах. Упражнения, которые используются в повседневности в период занятия, теперь становятся, менее доступны.

На смену стандартным формам образования типа человек-человек приходят нестандартные. Такие средства обучения требуют постоянного контроля учащихся и стабильной обратной связи. Использование обменных ресурсов и социальных сетей для контроля студентов актуально как никогда. Важно поддерживать живой интерес в общении и насыщать его эмоционально. Необходимо создать стойкую мотивацию к самосовершенствованию в условиях самоизоляции, а это достигается путем доступности знаний в этой сфере. Педагог в свою очередь может подготовить материал, который поможет студенту разобраться в вопросе касательно здоровья. Отметить все тонкости и важности основных его аспектов, а именно: режим сна, режим питания, отсутствие стрессов. Зачастую это лишь краткий материал, который подталкивает студента в нужном направлении. Если мы говорим о самоизоляции, то важно понимать, что студенты должны быть вооружены средствами самоконтроля в период дистанционного обучения. Для самоконтроля предложены следующие тесты, которые могут быть использованы в условиях самоизоляции студентами, а именно: индекс массы тела, тест ЧСС, проба Штанге, проба

Ромберга, индекс Генче. Наличие знаний об использовании данных тестов и проб дает возможность студенту самостоятельно следить за динамикой своего здоровья. В своей работе А.Н. Базанов, помимо всех вышеперечисленных тестов и проб, отобразил клинико-биографическое состояние испытуемых в период самоизоляции, в режиме дистанционного обучения. Также предложил ввести в учебный процесс мониторинг здоровья, как вид лабораторных работ [3, с. 76].

Вызывая интерес в потребности приобретения знаний у студенческой молодежи путем использования доступных средств физического воспитания, мы также формируем принцип сознательности и активности. Важно понимать, что, обсуждая со студентами полученные знания, необходимо указывать область их применения, всю важность их приобретения. Необходимо напоминать студентам, что теоретическая часть также важна, как и практическая. Знания, полученные в процессе самообразования, должны быть качественно использованы в доступных условиях. Но и про средства физического воспитания забывать не стоит. Э.Н. Вайнер отмечал двигательный процесс, как один из ключевых факторов здорового образа жизни [4].

Заключение. Подводя итоги можно смело сказать, что важность здоровья в наше время неопределима, а важность наличия знаний об его приобретении является основной задачей всех образовательных систем. В условиях дистанционного обучения необходимо понимать, что основные аспекты здорового образа жизни, являются более чем осязаемыми и должны регулироваться путем самоконтроля, самооценки. Доступность же знаний в текущем направлении, в период самоизоляции является ответственностью педагогов, которые работают в этой сфере. Приняв во внимание всю сложность построения данного педагогического процесса, важно учитывать не только практическую часть, но и теоретическую, для полноценно приобретения знаний, умений и навыков в сфере здоровья при условиях самоизоляции.

Литература

1. Алиев М.Н., Гаджиев Р.Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников. – Махачкала: Изд-во ДГПУ, 2013. – 183с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 112 с.
3. Базанов А.Н. Мониторинг здоровья студентов в период вынужденной самоизоляции // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6–1 (45). – С. 75-77.
4. Вайнер Э.Н., Растворцева И.А. Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья//Валеология. – 2004. – №2. – С. 58–65.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФИТНЕСУ НА МИНИ-БАТУТАХ (JUMPINGFITNESS) ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

А.В. Константинова, Л.Н. Каныгина, А.В. Серета

**Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,
Республика Беларусь,
e-mail: konstantinovaalesa96@gmail.com**

В статье была определена структура и разработано содержание учебно-тренировочного занятия по jumpingfitness для начального уровня физической подготовленности. Предложенная модель, может в дальнейшем использоваться для составления последующих тренировок в оздоровительных группах со студентами учреждений высшего образования во внеучебное время.

Ключевые слова: фитнес, мини-батут, оздоровительная тренировка, группа здоровья, аэробика, стрейтчинг, студенты.