

Жуманова Ф.У.

Чирчикский Государственный педагогический институт

Джуманов А.М.

*Узбекский Государственный Университет Физической культуры и
спорта*

СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с теоретическим раскрытием сущности понятия «валеологическая культура»; значение и необходимость ее становления и формирования в высшей школе, и в дальнейшем в процессе профессиональной деятельности; некоторые проблемные аспекты ее формирования в учебном заведении.

Ключевые слова: валеологическая культура, здоровье, здоровый образ жизни.

Актуальность. Здоровье людей все более осознается как первостепенная задача государства, общества и всех его социальных институтов. Очевидна необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения(1,4).

Студенты представляют категорию населения с повышенными факторами риска, к которым относятся нервное и умственное перенапряжение, постоянные нарушения режима питания, труда и отдыха. В образе жизни студентов часто наблюдается отсутствие заботы о здоровье: неупорядоченность, хаотичность, выражающиеся в

несвоевременном приеме пищи, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, недостаточной двигательной активности; отсутствие закаливающих процедур; выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна; наличие вредных привычек. Накапливаясь в течение учебного года и всего обучения в вузе, негативные последствия оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Одной из наиболее актуальных проблем является, как признается исследователями, неспособность молодежи адаптироваться к изменившимся условиям жизни. Физическое состояние, уровень физической подготовленности, постоянное ухудшение здоровья молодежи определяют невозможность ее противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с социально-политическими и экономическими изменениями.

По мнению многих видных ученых одним из перспективных направлений в решении поставленной проблемы является работа по формированию здорового образа жизни и развитию валеологической службы в образовании, так как «здоровье (точнее, отношение человека к своему здоровью и здоровью окружающих людей) следует рассматривать в качестве важнейшего компонента его личности» (1,3).

Термин "валеология" впервые появился в восьмидесятые годы прошлого столетия. Валеология - наука о здоровье - (от лат. valeo "здоровствовать", "быть здоровым"). Своим появлением валеология обязана все более четкому осознанию того факта, что общество не справляется с проблемами здоровья, не использует для его сохранения и укрепления достижения научно-технического прогресса. Поскольку "факторы риска" связаны с заболеваемостью и смертностью, их роль оценивается и изучается медициной (2,3).

С целью изучения отношения студентов к собственному здоровью, уровню самооценки здоровья, приобщенности к ЗОЖ, знаний о здоровье и здоровом образе жизни, знаний физического состояния и физической подготовленности, отношению к физической культуре и спорту, было проведено анкетирование студентов Чирчикского Государственного педагогического института.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие студенты 1–4 курсов Чирчикского государственного педагогического института.

Результаты и обсуждение. Исследование показало, что здоровый образ жизни для молодежи – это регулярно заниматься физическими нагрузками и отказаться от вредных привычек. Около 80 % из возрастной категории 17–19 лет и 89 % из категории 20–22 года считают, что ЗОЖ – это неотъемлемая часть эффективного здоровья человека и его нужно придерживаться. Молодые люди в возрасте от 20–22 возрастной категории поставили ценность здоровья на третье место в списке базовых ценностей. А молодые люди в возрасте от 17–19 лет в этом же списке поставили на четвертое место. Одним из популярных методов заботы о своем здоровье молодежь выделяет занятия спортом. Однако, анализируя ответы на вопросы, касающиеся спорта, можно прийти к выводу, что молодежь в возрасте от 17–19 лет занимается такими видами спорта, как футбол, волейбол, плавание, а молодые люди в возрасте 20–22 лет предпочитают заниматься фитнесом либо шейпингом, цель которых поддерживать – «форму» и снизить вес. Низкий процент молодых людей уделяет внимание профилактическим мерам заботы о здоровье только 18 % из числа молодых людей в возрасте от 17–19 лет, а из категории 20–22 лет всего лишь 8 %. Таким образом можно говорить об отсутствии позитивной ориентации на здоровье. Одним из компонентов ЗОЖ является правильное питание. Однако молодые люди не уделяют должного внимания правильному питанию. Только 14 % молодых людей следят за тем, что они

едят. Все остальные не уделяют этому должного внимания. Только 20 % всех опрошенных не имеют вредных привычек, это говорит о том, что молодые люди хоть и стараются придерживаться ЗОЖ, но отказываться от вредных привычек они не хотят.

Таким образом, можно сделать вывод, что молодежь удовлетворена своим здоровьем и готова вести здоровый образ жизни. Молодежь смотрит на жизнь с оптимизмом. Ценность здоровья выделяется как одна из наиболее значимых. Но при этом общей культуры введения здорового образа жизни в сознании молодых людей еще не сформирована.

Результаты изучения показали, что сама по себе медицина решить проблему сохранения и укрепления здоровья современного человека не в состоянии. Ей необходима помощь педагогики, так как все основные "факторы риска" имеют поведенческую основу и связаны с мотивацией, которая вырабатывается именно воспитанием. Очевидной становится необходимость воспитания культуры здоровья и формирования здоровьесберегающих условий в образовательном учреждении, необходима валеологизация образовательной среды и учебного процесса. Без этого становится невозможным развитие интеллектуального и профессионального потенциала общества.

На основе анализа анкет можно сделать следующие **выводы**: студенты обладают низким уровнем культуры здоровья, характеризующегося бессистемными, неполными и неглубокими знаниями (частичные знания индивидуальных особенностей организма, знаний о здоровье, его сохранении и укреплении, средствах и методах физического воспитания); провозглашением ценности здоровья, но отсутствием направленности и мотивации к здравосозиданию; недостаточной деятельностью по сохранению и укреплению здоровья, коррекции образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 14-36

2. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодёжи / В. С. Бабина // Молодой учёный. — 2015. — № 11. — С. 572-575.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский. — М. : КноРус, 2016. — 240 с

4. Оганесян, С. В. Научно-прикладные аспекты сохранения и укрепления здоровья посредством физического воспитания молодёжи / С. В. Оганесян, А. Л. Григорян // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 3-13.