

УДК 378:796

*Валерий Анатольевич ЛОПАТИН, старший преподаватель кафедры физической культуры Сибирского государственного университета геосистем и технологий, г. Новосибирск; e-mail: lopatina\_ov66@mail.ru*

*Марина Ивановна КОВАЛЕВА, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры иностранных языков Новосибирского государственного университета экономики и управления, г. Новосибирск; e-mail: m.i.kovaleva@nsuet.ru*

## Формирование здорового образа студентов посредством занятий физической культурой

В век интенсивного развития Интернет-технологии и онлайн-обучения большую озабоченность вызывает здоровье молодого поколения. В данных условиях технологии формирования здорового образа жизни современных студентов на уроках физической культуры актуальны и востребованы.

Целью исследования является выявление роли физической культуры в формировании здорового образа жизни у современных студентов неязыковых вузов. Для решения данной цели были поставлены следующие задачи: провести теоретический анализ по исследуемой проблеме, выявить причины снижения ценности здорового образа жизни у современной молодёжи и сделать выводы. В статье представлены результаты анкетирования студентов Сибирского государственного университета геосистем и технологий. Авторы приходят к заключению, что физическое воспитание может играть важную роль в формировании здорового образа жизни современных студентов, если преподаватели будут применять комплексный подход на занятиях по физической культуре.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; физическая культура; физическое воспитание; здоровье молодого поколения; не физкультурный вуз.

*Valeriy A. LOPATIN, senior lecturer, the Department of Physical Training, Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk; e-mail: lopatina\_ov66@mail.ru*

*Marina I. KOVALEVA, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Foreign Languages Department, Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk; e-mail: m.i.kovaleva@nsuet.ru*

## Formation of university students' healthy lifestyle in physical education

In era of intensive development of Internet technologies and online education, the health of the modern generation raises a great concern. In these conditions, it is vital and extremely important to develop modern university students' healthy lifestyle in physical education.

The aim of the current paper is to analyze and generalize the role of physical culture in the formation of modern students' healthy lifestyle in non-physical education universities. To solve this aim, the following tasks were set: to carry out a theoretical analysis of the problem, identify the reasons for the decline in the value of a healthy lifestyle among modern youth and make conclusion. The article provides the results of practical research based on questioning of the students of the Siberian State University of Geosystems and Technologies. The author concludes that physical education can play an important role in the formation of university students' healthy lifestyle if the teachers use an integrated approach in teaching physical culture.

**Keywords:** healthy lifestyle; physical culture; physical education; health of the young generation; non-physical education institution.

**В**ажнейшим слагаемым потенциала любого общества является состояние здоровья молодёжи как социальной группы общества, от которой зависит будущее нашей планеты. В век преобладания цифровых технологий

большую озабоченность вызывает рост заболеваемости молодых людей в процессе их профессиональной подготовки, что связано с физической усталостью студентов от многочасовой учебной работы, высокой утомляемостью, нагрузкой на зрение и, как результат,

снижением работоспособности. Развитие интернет-технологий привело к тому, что молодые люди, проводя много времени за компьютером, утрачивают возможности для развития межличностного общения, а некоторые теряют способность к письменной коммуникации, что не способствует психическому здоровью и нравственному воспитанию молодого поколения [1, с. 112].

Как известно, здоровье — это многокомпонентный аспект жизни человека. Его можно рассматривать как резервный уровень, как состояние и как непрерывный процесс. Именно поэтому сегодня актуален и востребован здоровый образ жизни (ЗОЖ) студентов, формируемый на занятиях физической культуры в современных вузах.

Начнём с того, что физическая культура в вузе — это важная часть системы современного высшего образования, которая даёт толчок к реализации воспитательных, образовательных и общекультурных задач ЗОЖ. Именно физическая культура способствует совершенствованию физических качеств и свойств, гармонии в труде и семейных отношениях, в формировании мотивации жизненных направлений. В не физкультурном вузе физическая культура требует осмысленного управления, особой стратегии и тактики для выстраивания качественного ЗОЖ студенческой молодежи.

Следует отметить, что в последнее время данная проблема широко обсуждается на разных уровнях. Вопросы формирования здорового образа жизни студентов на занятиях по физической культуре в современных вузах затрагивают в своих работах следующие учёные: Л. Б. Андрющенко, С. И. Бочкарева, Т. В. Буянова, С. М. Головин, П. Я. Дугнист, Н. Е. Копылова, Э. В. Мануйленко, В. А. Мильхин, Е. В. Романова, Е. В. Ушакова, А. Ю. Хмызова и др. Так, Э. В. Мануйленко и А. Ю. Хмызова выявили, что студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, имеют более низкие показатели хронических заболеваний. Сюда относится ишемическая болезнь сердца, сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа, гипертония, остеопороз и некоторые виды рака, а также приверженцы активного образа жизни менее склонны к преждевременной смерти [2, с. 280]. При этом процент освобождённых от практических занятий студентов растёт год от года и равен уже 30 процентам от числа более-менее здоровых студентов [3, с. 153]. В данных условиях, задачей управления физического воспитания является разработка и применение современных методов средств мотивации студентов к ЗОЖ, а также технологичных карт для практических и теоретических занятий, как в контактном, так и дистанционном режимах.

Целью данного исследования стало выявление основных направлений и методов формирования здорового образа жизни студентов формируемый посредством физической культуры в современных вузах. Основными задачами для решения данной цели являются

следующие: проанализировать и обобщить теоретические подходы к определению ЗОЖ современных студентов, раскрыть сущность и особенности формирования ЗОЖ современной молодёжи, на основе опроса студентов выявить причины неэффективности данной технологии на занятиях по физической культуре, выработать рекомендации по исследуемой проблематике.

**Методика и организация исследования.** Для достижения цели было проведено анкетирование студентов Сибирского государственного университета геосистем и технологий. В исследовании приняли участие 134 человека без дифференциации по половому и возрастному признакам, а также по отношению к медицинской группе.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Интересным оказался тот факт, что только 44 % опрошенных оценили синтез физического и социального самочувствия как «хороший», а остальные назвали его «удовлетворительным». Кроме того, только 23 % молодых людей заботятся о своём здоровье, остальные вспоминают о необходимости придерживаться здорового образа жизни только при проявлении заболевания. Около 7 % студентов целенаправленно читают литературу о здоровье человека, о строении организма, питании, двигательной активности и режиме дня, а 23 % респондентов узнают эту информацию из случайных источников. При этом лишь четвертая часть опрошенных юношей и девушек пытаются совершенствоваться физически, 11 % студентов постоянно поддерживают здоровый режим дня, а 4 % интересуются литературой о здоровье. Это подтверждает мнение, что в наши дни преобладает инфантилизм и поверхностное отношение молодых людей к собственному здоровью.

Исследование продемонстрировало, что большая часть студентов (54 %) понимают, что их здоровье напрямую зависит от собственного правильного построения плана на каждый день. В противовес им, 28 % опрошенных предполагают, что смогут изменить своё мировоззрение относительно здоровья только в случае серьёзного заболевания. Только 33 % опрошенных обращают внимание на выбор продуктов питания, стараясь избегать фастфуда, сладких газированных напитков и других вредных привычек.

Существует мнение, что причинами снижения мотивации к занятиям физической культурой: несоответствие учебной программы и потребностей студентов, недостаточная информированность обучаемых о здоровом образе жизни [4, с. 3]. Наше исследование показало, что занятия по физической культуре постоянно посещают 66 % респондентов, ходят в клубы и самостоятельно занимаются движениями 29 % молодых людей. Основным стимулом посещения занятий по физической культуре является зачет (67 %). Как интересное времяпровождение и улучшение внешних данных с помощью физической культуры отметили 28 % респондентов; осознание самосовершенствования на

занятиях двигательной активностью отметили 11 % ребят; около 5 % понимают прикладное значение данного предмета для будущей профессии.

Здоровый образ жизни призван дать человеку полноту раскрытия духовных и физических сил. Студенты в анкете показали, что их забота о телесном здоровье строится на уровне инстинкта самосохранения (54 %), что в свою очередь ведёт к трудностям в воспитании активности личности, направленной на успехи в жизненном и профессиональном пространстве. В наборе ценностей современного студента на первом месте стоит карьера (32 %), на втором — материальный достаток (29 %), на третьем — образование (21 %), на четвертом — здоровье (14 %). Творческое образование, духовные ценности, умение созидательно взаимодействовать с человеческим обществом остались мало востребованными.

В целом, данные анкетных опросов позволяют сделать вывод о низком рейтинге ЗОЖ и занятий физической культурой в жизненном пространстве современных юношей и девушек. Чтобы объяснить это, необходимо назвать ряд причин, названных респондентами: 32 % студентов ошибочно считают, что всё знают и владеют необходимыми умениями и навыками; около 51 % согласились, что их «багаж» мал, и они хотят знать и уметь больше. О полном отсутствии компетентности в теории и практике физической культуры признались 4 % респондентов. Отсутствие знаний, нужных в жизни человека, объясняется крайне низким образованием в семье (19 %), поверхностным обучением в дошкольной, школьной и вузовской системах (45 %). Таким образом, низкий уровень грамотности студентов в вопросах здорового образа жизни объясняется низким состоянием общей культуры общества, а также уровнем образованности родителей и преподавателей.

В сущности, не все студенты осознают, что физическая культура — это не только спорт и двигательная активность, а естественное состояние организма, играющее первостепенное значение в сохранении духовного и физического здоровья.

Безусловно, важную роль в формировании ЗОЖ студентов в современном вузе играет преподаватель физической культуры, которому следует сформировать личную физическую культуру у каждого студента, а значит вооружить научными знаниями, выработать интерес и потребность к планомерному и систематическому процессу физического воспитания, к здоровым привычкам [5, с. 115]. Необходимо учитывать, что совокупность радостных макро- и микромоторные движений тела совпадает с характером деятельности человека, появляется желание своего продолжения и расширение знаний индивида об объекте его деятельности. Используя такой подход к занятиям со студентами, можно достаточно быстро вызвать у них значительный подъём в уровне мотивации на посещение занятий по физической культуре и получение

устойчивого желания заниматься физической культурой на протяжении всей последующей жизни [6, с. 257].

На каждом занятии преподавателю следует комплексно применять технологии организации ЗОЖ. Комплексный подход подразумевает одновременную реализацию нескольких направлений работы с молодежью: 1) физическая подготовка каждого человека путем укрепления индивидуальной работы по физическому воспитанию; 2) спортивно-массовая деятельность с молодежью, с помощью чего она вовлекается в интересные и нужные для нее мероприятия; 3) психологическая подготовка человека, его настрой на организацию здорового существования и обязательно сила воли для этого; 4) мировоззренческая грамотность молодежи [7, с. 32].

Проведённое исследование указывает на узость взглядов современного студенчества на дисциплины, касающиеся всего спектра жизнедеятельности физического тела человека. Результаты опроса и практический опыт позволяют предложить чёткое направление в планировании и проведении образовательной деятельности по физическому воспитанию: восполнять мировоззрение молодёжи с помощью лекционного материала, расширять его знаниями об использовании естественных природных сил, физических упражнений и гигиены; обучать самостоятельному построению занятий студентов с учётом собственных пожеланий и проблем и закреплять на методико-практических занятиях здоровьесформирующие компетенции с целью сделать их здоровой привычкой.

Таким образом, сегодня назрела необходимость повысить роль физического воспитания в формировании ЗОЖ студентов в современных вузах. Системный и комплексный образовательный и воспитательный процессы на занятиях по физической культуре призваны поднять статус физической культуры в Российском обществе и обеспечить необходимый импульс для улучшения ЗОЖ подрастающего поколения. Следует постоянно формировать и закреплять в умениях и навыках будущих специалистов желание вести ЗОЖ, который позволяет реализовать себя в будущем как полноценного члена общества, несущего будущим поколениям синтез своих знаний и телесных практик.

### Список литературы

1. Блажко, А. В. Психологические и мировоззренческие аспекты укрепления студентами их здорового образа жизни / А. В. Блажко, П. Г. Воронцов, Н. В. Репина, Е. В. Ушакова // *Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи. Материалы 5-й Международной научно-практической конференции.* — 2019. — С. 29–34. — Текст : непосредственный.
2. Бочкарева, С. И. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов / С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, Т. В. Буянова // *В сборнике: Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы VI Между-*

народной научно-практической интернет-конференции. — 2018. — С. 113–116. — Текст : непосредственный.

3. Дугнист, П. Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, С. М. Головин, Е. В. Романова // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. — 2017. — № 4 (7). — С. 3–25. — Текст : непосредственный.

4. Ковалева, М. И. Нравственно-гражданское воспитание старшеклассников в России и США в начале XXI века : монография / М. И. Ковалева. — Новосибирск, 2008. — 211 с. — Текст : непосредственный.

5. Лопатина, О. В. Инновации в организации учебного процесса дисциплины «Физическая культура» в вузе / О. В. Лопатина, В. А. Лопатин // *Актуальные вопросы образования*. — 2015. — № 1. — С. 255–258. — Текст : непосредственный.

6. Лопатин, В. А. Осознанный подход студенческой молодежи к здоровому образу жизни как гаранту долголетия / В. А. Лопатина // *Интерэкспо Гео-Сибирь*. — 2016. — Т. 6. — № 2. — С. 152–155. — Текст : непосредственный.

7. Мануйленко, Э. В. Влияние физической культуры на здоровье студента / Э. В. Мануйленко, А. Ю. Хмызова // *Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Материалы Всероссийской научно-практической конференции*. — 2020. — С. 278–281. — Текст : непосредственный.

#### References

1. Blazhko, A. V. *Psichologicheskie i mirovozzrencheskie aspekty ukrepleniya studentami ih zdorovogo obraza zhizni* /

A. V. Blazhko, P. G. Voroncov, N. V. Repina, E. V. Ushakova // *Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni studencheskoj molodyozhi. Materialy 5-j Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. — 2019. — С. 29–34. — Текст : непосредственный.

2. Bochkareva, S. I. *Fizicheskaya kul'tura kak fundament zdorovogo obraza zhizni studentov* / S. I. Bochkareva, N. E. Kopylova, T. V. Buyanova // *V sbornike: Gumanitarnoe obrazovanie v ekonomicheskom vuze. Materialy VI Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy internet-konferencii*. — 2018. — С. 113–116. — Текст : непосредственный.

3. Dugnist, P. Ya. *Zdorovyy obraz zhizni v sisteme cenostnykh orientacij molodezhi* / P. Ya. Dugnist, V. A. Mil'hin, S. M. Golovin, E. V. Romanova // *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*. — 2017. — № 4 (7). — С. 3–25. — Текст : непосредственный.

4. Kovaleva, M. I. *Nravstvenno-grazhdanskoe vospitanie starsheklassnikov v Rossii i SSHA v nachale XXI veka : monografiya* / M. I. Kovaleva. — Novosibirsk, 2008. — 211 s. — Текст : непосредственный.

5. Lopatina, O. V. *Innovacii v organizacii uchebnogo processa discipliny «Fizicheskaya kul'tura» v vuze* / O. V. Lopatina, V. A. Lopatin // *Aktual'nye voprosy obrazovaniya*. — 2015. — № 1. — С. 255–258. — Текст : непосредственный.

6. Lopatin, V. A. *Osoznannyj podhod studencheskoj molodyozhi k zdorovomu obrazu zhizni kak garantu dolgoletiya* / V. A. Lopatina // *Interekspos Geo-Sibir'*. — 2016. — Т. 6. — № 2. — С. 152–155. — Текст : непосредственный.

7. Manujlenko, E. V. *Vliyanie fizicheskoy kul'tury na zdorov'e studenta* / E. V. Manujlenko, A. Yu. Hmyzova // *Fizicheskoe vospitanie i sport: aktual'nye voprosy teorii i praktiki. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. — 2020. — С. 278–281. — Текст : непосредственный. 🌳

## НОВОСТИ

### Команды Кванториума стали призерами Школьного технического форума НГУ

По итогам Школьного технического форума НГУ, который проходил в «Точке кипения» технопарк Академгородка, призерами стали обучающиеся двух структурных подразделений ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ» — Детского технопарка «Кванториум» (создан в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование») и Новосибирского учебного авиационного центра (НУАЦ).

В рамках форума проходили отборочные соревнования для школьников по робототехнике международного чемпионата RoboCup, всероссийские молодежные соревнования по робототехнике «Робоинтел», выставки технических и творческих проектов, дистанционный семинар для работников образования.

Учащиеся лаборатории «Основы конструирования БПЛА» НУАЦ выступили в номинации «Летательные интеллектуальные робототехнические системы». Кванторианцы соревновались в номинациях «RoboCup OnStage» и «Летательные интеллектуальные робототехнические системы».

Уже в первый день форума команда Кванториума «Дети Интернета» в составе Михаила Лытнева, Тимура Ретутова и Кирилла Карчевского стала призером соревнований в номинациях «RoboCup OnStage». Руководитель команды — наставник Промробоквантума Ирина Бурлакова.

Команда «Тема» в составе Егора Кулька и Вероники Ким получила диплом II степени в номинации «Летательные интеллектуальные робототехнические системы». Руководитель команды — наставник Аэроквантума Александр Глинский.

Команде «Пилоты беспилотников» в составе Тимофея Кадукова и Екатерины Молчановой вручили диплом III степени в номинации «Летательные интеллектуальные робототехнические системы». Руководитель команды — наставник Аэроквантума Александр Глинский.