

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Набиев Тимур Эрикович, профессор, к.п.н.

Филиал РГПУ имени А.И. Герцена в городе Ташкенте

nabievtimur1512@gmail.com

Абдурахманова Алла Акмальевна, ст. преподаватель

Филиал РГПУ имени А.И. Герцена в городе Ташкенте

abdurakhmanova.alla@bk.ru

Жураев Азизбек Баходир угли, ст. преподаватель

Филиал РГПУ имени А.И. Герцена в городе Ташкенте

jura_messi@mail.ru

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема формирования здорового образа жизни у студентов в условиях высокой учебной и психоэмоциональной нагрузки. Отмечается роль здоровьесберегающих технологий и физической активности как ключевых факторов сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Показано, что активное вовлечение студентов в образовательные и практико-ориентированные формы работы способствует развитию культуры здоровья, личной ответственности и повышению качества профессиональной подготовки.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, физическая активность, здоровьесберегающие технологии, культура здоровья

SOG‘LIQNI SAQLASH TEXNOLOGIYALARI TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH FAKTORI SIFATIDA

Annotatsiya. Ushbu ishda talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammosi yuqori o‘quv va psixo-emotsional yuklama sharoitida ko‘rib chiqiladi. Sog‘liqni saqlash texnologiyalari va jismoniy faoliyatning talabalarning salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi asosiy omillar sifatidagi roli ta’kidlanadi. Talabalarni ta’lim va amaliy yo‘naltirilgan ish shakllariga faol jalb qilish sog‘lom turmush madaniyati, shaxsiy mas’uliyat va kasbiy tayyorgarlik sifatini oshirishga xizmat qilishi ko‘rsatildi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talabalar, jismoniy faoliyat, sog‘liqni saqlash texnologiyalari, sog‘lom turmush madaniyati.

HEALTH-PROMOTING TECHNOLOGIES AS A FACTOR IN SHAPING STUDENTS’ HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. This paper examines the issue of fostering a healthy lifestyle among students under conditions of high academic and psycho-emotional stress. The role of health-promoting technologies and physical activity as key factors in maintaining and

strengthening students' health is highlighted. It is shown that active engagement of students in educational and practice-oriented activities contributes to the development of a health culture, personal responsibility, and improvement of professional competence.

Keywords: healthy lifestyle, students, physical activity, health-promoting technologies, health culture.

Актуальность. Вопрос здорового образа жизни среди студенческой молодежи сохраняет свою остроту. Студенты – это особая, уязвимая категория населения, поскольку именно в студенческие годы они впервые сталкиваются с беспрецедентными трудностями. Среди них: гормональные и физические изменения организма, интенсивные умственные и эмоциональные нагрузки, необходимость приспосабливаться к новым условиям быта (например, в общежитии) и академической среды, а также выстраивание отношений в новом социальном окружении [4].

Понимание здоровья выходит за рамки чисто физического состояния. Оно охватывает гармонию физиологических процессов и высокую адаптивность организма (физическое здоровье), а также развитое мышление, внутреннюю мотивацию, эмоциональный комфорт и адекватное поведение (психологическое здоровье). Не менее важны здоровая окружающая среда (социальное здоровье) и устойчивая система ценностей, определяющая поступки человека (нравственное здоровье). Проблема адаптации студентов к новым условиям обучения часто приводит к ухудшению их психического и физического состояния, что, в свою очередь, снижает их профессиональную готовность. Таким образом, здоровье и приверженность здоровому образу жизни становятся неотъемлемыми профессионально важными качествами, способствующими формированию успешного специалиста [2].

Образ жизни играет решающую роль в поддержании здоровья студентов. Во время обучения в вузе они подвергаются воздействию целого ряда негативных факторов, таких как информационный стресс, финансовые трудности, необходимость совмещать учебу с работой, нарушения режима труда, отдыха и питания, а также значительная гиподинамия.

Студенческая молодежь – это благоприятная социальная группа для проведения различных профилактических мероприятий, включая лекции и беседы по вопросам ВИЧ-инфекции, табакокурения, употребления наркотиков и других. Именно в этом возрасте происходит формирование новых поведенческих моделей, касающихся здоровья.

Сегодня мы наблюдаем глобализацию идеи здорового образа жизни, во многом благодаря его популяризации как модного явления среди молодежи. Тем не менее, существуют серьезные вызовы: физическая активность в университетской среде не получила широкого распространения, информация о ЗОЖ подается неструктурированно, и, как следствие, у молодежи отсутствует

устойчивая мотивация к его ведению. Эти факторы и определяют актуальность данной темы.

Мы рассматриваем формирование культуры здоровья как систему педагогических воздействий, которые являются ключевыми для привития современным молодым людям новой системы ценностей и моделей поведения, направленных на сохранение здоровья [1].

Из-за постоянного переутомления студенты фактически жертвуют своим здоровьем. При этом предотвращение таких перегрузок не всегда достигается за счет использования "здоровьесберегающих технологий", которые, по своей сути, представляют собой комплексный подход к обучению, учитывающий индивидуальные особенности каждого студента (интеллектуальные, эмоциональные, мотивационные) и регулирующий их интеллектуальную, эмоциональную и нервную нагрузку в процессе обучения. Чтобы добиться успеха, необходимо оптимизировать временные и энергетические затраты студентов и преподавателей, создать комфортную морально-психологическую обстановку в группе и научить студентов самостоятельно справляться со стрессом и использовать средства психологической защиты [3].

Эффективное использование преподавателями здоровьесберегающих технологий способствует формированию у студентов здорового образа жизни. Это, в свою очередь, развивает такие качества, как рассудительность, осмотрительность и уверенность в себе, а также способствует осознанному самовосприятию и пониманию своей психофизиологической целостности. Ключевым результатом станет формирование личной ответственности за собственное здоровье и благополучие окружающих.

Согласно мнению ряда ученых, здоровье представляет собой комплексный процесс, направленный на поддержание и совершенствование биологических, психологических и социальных аспектов личности. В свою очередь, подавляющее большинство экспертов в сфере физической культуры и спорта рассматривают двигательную активность как фундаментальный элемент здорового образа жизни.

Вузы реализуют здоровьесберегающую деятельность по следующим направлениям:

- систематический мониторинг здоровья студентов: Анализ состояния здоровья обучающихся с применением актуальных моделей развития общества;
- разработка мер по снижению рисков: Создание концепций, направленных на минимизацию угроз здоровью студентов, особенно проживающих в неблагоприятных условиях;
- продвижение здорового образа жизни и профилактика зависимостей: Реализация программ, формирующих здоровые привычки, предотвращающих алиментарные, алкогольные, никотиновые зависимости и гэмблинг, а также способствующих адекватному пищевому поведению;
- комплексное укрепление здоровья: Применение физкультурно-оздоровительных и психологических методик для повышения уровня здоровья

и адаптационных возможностей студентов (ЛФК, внедрение коротких физических активностей, психотренинги, консультирование);

- развитие потенциала вуза в области здоровьесбережения: Формирование внутренней готовности образовательной организации к проведению мероприятий по охране здоровья.

Для успешного формирования здорового образа жизни у студентов крайне важно, чтобы они активно участвовали в процессе заботы о своем здоровье. Это достигается путем организации образовательных и практических мероприятий, направленных на получение знаний, улучшение физических данных и, в конечном итоге, на создание привлекательного образа здорового человека [5].

Эффективными формами такой работы являются круглые столы, аутотренинги, ролевые игры, лечебная физкультура и туристические походы.

Для оценки физической подготовленности студентов следует учитывать их отношение к здоровому образу жизни, проявляющееся в следующем:

- недостаточная осведомленность и приверженность: Характеризуется наличием вредных привычек и сопротивлением попыткам привить здоровые привычки.

- теоретические знания без практического применения: Студент знает о физической культуре, но не реализует эти знания на практике. Его здоровье приемлемо, но отсутствует внутренняя мотивация и решимость вести здоровый образ жизни.

- активная позиция и самодисциплина: Студент сознательно выбирает здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек и регулярно занимается спортом.

Внедрение здоровьесберегающих практик в вузе требует активного применения инновационных образовательных технологий непосредственно в ходе учебных занятий. Эти технологии призваны снизить уровень стресса, трансформировать процесс усвоения знаний, обеспечить переключение внимания студентов, интегрировать физкультурные паузы и предотвратить возникновение стрессовых ситуаций. К таким технологиям относятся модульные, личностно-ориентированные и методы, стимулирующие коллективную мыслительную деятельность.

Заключение. Таким образом, интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс вуза имеет комплексный эффект. Помимо формирования у обучающихся устойчивых паттернов здорового образа жизни, данные технологии обогащают их личностный потенциал, развивая уверенность в себе, повышая резистентность к стрессовым факторам и вооружая знаниями в области саморегуляции и восстановления здоровья. Данные аспекты оказывают существенное влияние на процесс становления специалиста высокого уровня квалификации, что напрямую коррелирует с повышением качества профессиональной подготовки.

Список литератур:

1. Гилязиева С.Р., Шумилина Н.С., Симоненков В.С. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования в вузе//Вестник Оренбургского Государственного университета 2016 № 10 (198) С 13-18.
2. Омельчук О.В. Социально-психологическая адаптация первокурсников. Методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов, руководителей учебных групп - Архангельск: ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж», 2021 31 с.
3. опт. диск (CD-RW)
4. Паршакова, В.М. Признаки утомления и переутомления у студентов во время занятий физической культурой. меры по их предупреждению// International Journal of Humanities and Natural Sciences, vol.4-1 С. 101-102
5. Сидоров Д.Г. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров, С.А. Овчинников; Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2023 – 88 с;
6. Футорный С.М., Дудко М.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: состояние вопроса и пути решения// Наука и спорт: современные тенденции. № 3 (Том 8), 2015 г. С. 98-109