

УДК 376.23**Формирование ЗОЖ студентов специальных групп с проблемами здоровья педагогического вуза на занятиях по физической культуре****Мозгунов Александр Иванович**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин,
Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: judo.stupin@mail.ru

Акулова Кристина Юрьевна

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин,
Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: priem@lspu-lipetsk.ru

Ступин Александр Владимирович

Кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: judo.stupin@mail.ru

Шкатов Олег Анатольевич

Кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин,
Липецкий государственный педагогический университет
им. П.П. Семенова-Тян-Шанского,
398020, Российская Федерация, Липецк, ул. Ленина, 42;
e-mail: oleg.schkatov@yandex.ru

Аннотация

Здоровье человека – бесценный и безграничный ресурс. В современных условиях жизни поддержание этого ресурса становится все сложнее. В последние годы, из-за

многозадачности, люди уделяют меньше внимания своему здоровью, особенно это касается студентов. Стресс, вызванный интенсивной умственной нагрузкой, хроническим недосыпом, неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, оказывает отрицательное влияние на общее качество жизни молодых людей. Кроме того, особую группу составляют студенты, уже имеющие определенные проблемы со здоровьем. Данная статья исследует важные аспекты того, как студенты специальных групп с здоровьем сталкиваются с формированием здорового образа жизни. Снижение общего уровня здоровья среди молодого населения является причиной актуальности данного исследования. В статье раскрыты составляющие здорового образа жизни и составление плана по его формированию среди студентов. После проведения анкетирования выявлены установки студентов 3 курса специальных групп с проблемами здоровья в отношении здорового образа жизни. Были изучены данные и выявлены задачи по разработке здорового образа жизни через занятия физической культурой. Был разработан план занятий физической культурой для студентов специальных групп здоровья в университете, включающий несколько разделов. Из изложенного следует, что процесс формирования здорового образа жизни среди студентов специальных групп должен быть непрерывным и включенным в образовательную программу и воспитательную практику. Только при таком подходе можно достичь положительных результатов и оказать влияние на мировоззрение учащихся.

Для цитирования в научных исследованиях

Мозгунов А.И., Акулова К.Ю., Ступин А.В., Шкатов О.А. Формирование ЗОЖ студентов специальных групп с проблемами здоровья педагогического вуза на занятиях по физической культуре // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 4А. С. 450-458.

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, баланс между работой и отдыхом, режим питания, двигательная активность, психоэмоциональная регуляция.

Введение

Здоровье человека – бесценный и неограниченный ресурс. В современных условиях жизни поддержание этого ресурса становится все сложнее. В последние годы, из-за многозадачности, люди уделяют меньше внимания своему здоровью, особенно это касается студентов. Стресс, вызванный интенсивной умственной нагрузкой, хроническим недосыпом, неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, оказывает отрицательное влияние на общее качество жизни молодых людей. Кроме того, особую группу составляют студенты, уже имеющие определенные проблемы со здоровьем. Данная группа нуждается в особом внимании к своему организму и поддержанию необходимого уровня жизненных ресурсов для активной жизнедеятельности.

Для определения основных направлений работы со студентами специальных групп здоровья на занятиях физической культурой необходимо раскрыть понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)».

Здоровый образ жизни ориентирован на поддержание здоровья, предотвращение заболеваний и укрепление организма в целом. Здоровье представляет собой состояние полного

благополучия как физического, так и психологического, социального, а не только отсутствие заболеваний. Если хотя бы одной из этих составляющих не хватает, нельзя считать человека полностью здоровым, и его качество жизни, скорее всего, будет низким.

Считается, что ключевыми элементами здорового образа жизни являются:

- Поддержание правильного баланса между работой и отдыхом;
- Полноценный сон;
- Режим питания;
- Двигательная активность;
- Отсутствие вредных привычек;
- Психоэмоциональная регуляция организма.

Для студентов специальных групп здоровья соблюдение индивидуального режима труда и отдыха неразрывно связано с здоровым образом жизни. Это означает, что режим должен полностью соответствовать условиям их работы, состоянию здоровья, уровню работоспособности, а также учитывать их личные интересы и склонности. Студенты должны понимать, что переработка и хроническое утомление могут отрицательно влиять на их состояние здоровья.

Способность к полноценному сну играет важную роль в поддержании здорового образа жизни. Рекомендуется, чтобы молодые люди спали не менее 7 часов в сутки, так как постоянное недосыпание может привести к быстрой утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению качества жизни и возникновению различных заболеваний.

Соблюдение режима питания также играет важную роль в здоровом образе жизни. Оно подразумевает включение в рацион пищи, богатой микроэлементами, а также отказ от чрезмерного потребления жирной, соленой, жареной и сладкой пищи. Кроме того, студентам, уже имеющим отклонения по здоровью, рекомендуется придерживаться специальной диеты, адаптированной для их конкретных заболеваний.

Важно также обратить внимание на двигательную активность, которая у многих людей, в частности и студентов, особенно занятых интеллектуальной деятельностью, сильно ограничена. Разработка подходящего комплекса упражнений, соответствующего их состоянию здоровья, поможет им поддерживать высокий уровень активности.

Отсутствие вредных привычек является важнейшим фактором на пути к формированию здорового образа жизни. Вредные привычки негативно сказываются на общем состоянии организма и являются причиной многих заболеваний.

Психоэмоциональная регуляция организма подразумевает умение адекватно справляться со стрессовыми ситуациями, которое поможет предотвратить негативное влияние стресса на организм. Хронический стресс может стать причиной различных заболеваний, а также существенно повлиять на качество жизни. Регулярная физическая нагрузка, прогулки и общение могут быть полезными методами для достижения психоэмоциональной стабильности.

Для студентов специальных групп здоровья соблюдение всех этих составляющих здорового образа жизни является необходимым для поддержания ежедневной активности и повышения качества жизни.

Молодые люди, страдающие от хронических или врожденных заболеваний, входят в категорию студентов специальных групп здоровья. Физическая нагрузка в этой группе студентов различается в зависимости от степени выраженности их отклонений.

Распределение студентов по группам здоровья осуществляется медицинским персоналом учебного заведения. Результаты проведенных исследований должны учитываться как

преподавателями, ведущими занятия по физической культуре, так и самими студентами для поддержания своего здоровья.

Такой учет позволяет:

- Получить статистические срезы показателей здоровья среди студентов с целью планирования учебного плана занятий по физической культуре;
- Оценить эффективность проводимых занятий по физической культуре, а также дополнительных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни;
- Выделить факторы, которые могут негативно воздействовать на здоровье студентов.
- Определить потребность в специальных мероприятиях.

Материалы и методы

В ходе исследования были использованы различные методы, включая анализ научной литературы, систематизацию и обобщение данных, классификацию и сравнение информации, а также вторичный анализ данных.

В педагогическом университете было проведено анкетирование 68 студентов 3 курса специальных групп, которые имеют проблемы со здоровьем, с целью выявить их отношение к здоровому образу жизни.

Результаты

Опрос понятия «здоровый образ жизни» показал, что студенты с проблемами здоровья уделяют больше внимания своему здоровью. 68% респондентов регулярно проходят медицинские осмотры и предотвращают заболевания. 64% студентов обращают внимание на личную гигиену. 92% избегают вредных привычек. 85% следуют рациональному питанию. 33% поддерживают оптимальный двигательный режим. 19% занимаются физкультурой и спортом.

По результатам исследования выявлено, что 60% студентов с проблемами здоровья указали, что избегание болезней является для них основной мотивацией для поддержания здорового образа жизни, в то время как 40% участников отметили недостаток знаний о здоровом образе жизни. Следовательно, основными препятствиями для соблюдения здорового образа жизни студентами являются недостаток ресурсов и знаний, а также высокая занятость. Исследование также выявило, что большинство студентов не всегда следуют оптимальному режиму работы и отдыха, что может негативно сказаться на их образе жизни.

Ответы на вопрос о методах укрепления здоровья показали, что 28% студентов предпочитают следить за правильным питанием вместо занятий спортом, а лишь 15% применяют прием витаминов для поддержания здоровья. Тем не менее, 35% опрошенных регулярно обращаются за медицинской помощью. Кроме того, результаты анкетирования указывают на негативное отношение студентов к употреблению наркотиков и избытку алкоголя. Количество курящих студентов также сократилось, что может оказывать положительное воздействие на их здоровье.

По полученным результатам нами сделан вывод о том, что студенты с проблемами здоровья принимают себя такими какие они есть, и только незначительная часть испытывают дискомфорт.

Результаты показывают, что 26% студентов активно участвуют в спортивной жизни университета, что говорит о том, что студенты стремятся вести здоровый образ жизни.

Анкетирование выявило факторы, мешающие студентам заниматься физической культурой и вести активный образ жизни. Среди них были указаны: «Недостаточная квалификация преподавателей» 26%, «Отсутствие специализированных спортивных залов и площадок» 38%, и «Проблемы со здоровьем (трудности с передвижением, болевые ощущения)» 22%. Все эти факторы могут являться преградой для поддержания активного образа жизни.

Во время анкетирования также были выявлены основные ценности студентов во время обучения в вузе. Около 64% опрошенных выделили заботу о здоровье, 45% стремятся к самореализации, 59% уделяют внимание успехам в учебе, 53% ценят материальное благополучие, а 46% признали важность здорового образа жизни.

Исследование показало, что студенты, сталкивающиеся с проблемами здоровья, лишь частично следуют здоровому образу жизни. Они чаще обращаются за медицинской помощью, что играет важную роль в поддержании их здоровья. Некоторые из них также активно участвуют в различных спортивных и культурных мероприятиях на различных уровнях. Тем не менее, выявлено, что им не хватает психологической поддержки, многие из них испытывают неуверенность в себе, а также сталкиваются с недостатком специализированных спортивных объектов и квалифицированных преподавателей.

Обсуждение

Все вышеперечисленное позволяет сделать вывод о том, что в рамках занятий физической культурой можно замотивировать студентов специальных групп здоровья вести здоровый образ жизни. Для этого в рамках занятий физической культурой необходимо реализовать следующие задачи:

- Поддержка здоровья студентов и стимулирование их полноценного физического развития;
- Постепенное привыкание организма к физическим нагрузкам;
- Улучшение показателей физического развития;
- Развитие физических характеристик, таких как сила, выносливость и координация;
- Обучение правильному дыханию;
- Приобретение знаний о правильной личной гигиене, установление сбалансированного режима работы и отдыха, а также основ здорового питания;
- Формирование у студентов осознанного подхода к поддержанию здорового образа жизни.

Основным принципом проведения занятий физической культурой в вузе должен быть дифференцированный подход к учащимся в зависимости от степени отклонений. Занятия физической культурой в вузе в специальных группах здоровья обязательно должны включать в себя несколько разделов:

- Информационный раздел, в рамках которого студенты смогут получить всю необходимую информацию о здоровье, методах его исследования, а также об основных принципах здорового образа жизни;
 - Практический раздел предполагает непосредственно выполнение физических упражнений;
 - Профилактический раздел, который позволит студентам узнать о навыках саморегуляции для поддержания не только физического, но и психоэмоционального состояния в норме.
- Двигательная активность неотъемлемо входит в здоровый образ жизни, но люди, занятые в

интеллектуальной сфере, часто ее пренебрегают. Для того чтобы стимулировать двигательную активность студентов специальных групп здоровья в контексте занятий физической культурой, можно использовать следующие педагогические технологии, которые доказали свою эффективность во множестве исследований:

- Технология регламентированных упражнений предполагает выполнение каждого упражнения в строго заданной форме и по твердо описанной программе. Это позволяет осуществлять двигательную деятельность студентов с соблюдением принципов сознательности, активности, систематичности, последовательности и регулярности нагрузок. Благодаря постепенному увеличению нагрузок, функциональные возможности студентов развиваются, а оздоровительный эффект достигается.
- Использование игровых методик применяется в качестве организационного компонента занятий, включая подвижные и спортивные игры. Этот подход способствует стимуляции мотивации у студентов и демонстрирует наивысшую эффективность в формировании интереса к физическим упражнениям и поддержке здорового образа жизни.
- Соревновательный метод применяется для стимулирования мотивации и улучшения физической подготовки студентов.
- Технологии релаксации и саморегуляции, которые позволят наиболее эффективно справляться со стрессами и поддерживать психоэмоциональный фон в норме.

С учетом научно-методических рекомендаций, которые определяют методы формирования здорового образа жизни у студентов специальных групп здоровья, можно эффективно решить задачу поддержания и улучшения их здоровья. Для достижения максимальных результатов необходимо не только проводить уроки физической культуры в университете, но также организовывать внеаудиторную деятельность.

Внеаудиторная деятельность может включать оздоровительные и физкультурные мероприятия, проводимые вузами, также самостоятельное поддержание студентами двигательной активности и следование принципам здорового образа жизни на основе полученных знаний в процессе занятий физической культурой.

Заключение

Следовательно, из изложенного следует, что процесс формирования здорового образа жизни среди студентов специальных групп должен быть непрерывным и включенным в образовательную программу и воспитательную практику. Только при таком подходе можно достичь положительных результатов и оказать влияние на мировоззрение учащихся.

Библиография

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа – вуз». Новосибирск, 2013. 316 с.
2. Авраменко В.Г., Нехорошева Е.В., Денисов Л.А. Физическая активность в системе воспитания культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве Зеленоградского АО г. Москвы // Санитарный врач. 2019. № 4. С. 56-66.
3. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Маркосян А.А., Авчинникова С.О., Савичева Н.М., Елисеев А.П. Диагностика и формирование стиля здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи. Москва. 2014. 144 с.
4. Ирхин В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2009. 202 с.
5. Красноперова Н.А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-4. С. 138-141.
6. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания:

- дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005. 234 с.
7. Нехорошева Е.В. Инфраструктура просвещения по вопросам здоровья в парадигме устойчивого развития: проблемы и перспективы. Вестник МГПУ. Серия: Экономика. 2020. № 2 (24). С. 110-116.
 8. Нехорошева Е.В. Исследование учебно-профессиональной мотивации студентов образовательных организаций // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2015. № 1 (5). С. 69-75.
 9. Орчакова Л.Г. Интеграционные инновационные процессы в высшем профессиональном образовании: новые технологии обучения. В сборнике: Образование, экономика, право в современном информационном обществе. Материалы VIII международной научной конференции. 2012. С. 133-136.
 10. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Ученые записки. 2011. № 3 (73). С. 154-158.

Formation of healthy lifestyle of students of special groups with health problems of a pedagogical university in physical education classes

Aleksandr I. Mozgunov

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines,
Lipetsk State Pedagogical University,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: judo.stupin@mail.ru

Krestina Yu. Akulova

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of Sports Disciplines,
Lipetsk State Pedagogical University,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: priem@lspu-lipetsk.ru

Aleksandr V. Stupin

PhD in Pedagogy,
Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines,
Lipetsk State Pedagogical University,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: judo.stupin@mail.ru

Oleg A. Shkatov

PhD in Pedagogy,
Senior Lecturer at the Department of Sports Disciplines,
Lipetsk State Pedagogical University,
398020, 42, Lenina str., Lipetsk, Russian Federation;
e-mail: oleg.schkatov@yandex.ru

Abstract

Human health is an invaluable and limited resource. In modern living conditions, maintaining this resource is becoming increasingly difficult. In recent years, due to multitasking, people have been paying less attention to their health, especially students. Stress caused by intense mental workload, chronic lack of sleep, poor diet and sedentary lifestyle has a negative impact on the overall quality of life of young people. In addition, a special group consists of students who already have certain health problems. This article explores important aspects of how students in special health groups encounter the formation of a healthy lifestyle. The decline in overall health among the young population is the reason for the relevance of this study. The article reveals the components of a healthy lifestyle and drawing up a plan for its formation among students. After conducting a survey, the attitudes of 3rd year students from special groups with health problems regarding a healthy lifestyle were identified. The data was studied and tasks for developing a healthy lifestyle through physical education were identified. A physical education lesson plan was developed for students of special health groups at the university, including several sections. From the above it follows that the process of developing a healthy lifestyle among students of special groups should be continuous and included in the educational program and educational practice. Only with this approach can positive results be achieved and influence the worldview of students.

For citation

Mozgunov A.I., Akulova K.Yu., Stupin A.V., Shkatov O.A. (2024) Formirovanie ZOZh studentov spetsial'nykh grupp s problemami zdorov'ya pedagogicheskogo vuza na zanyatiyakh po fizicheskoi kul'ture [Formation of healthy lifestyle of students of special groups with health problems of a pedagogical university in physical education classes]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (4A), pp. 450-458.

Keywords

Healthy lifestyle, physical culture, health, work and rest regime, nutritional care, motor activity, psycho-emotional regulation.

References

1. Abaskalova N.P. (2013) *Sistemnyi podkhod v formirovanii zdorovogo obraza zhizni sub"ektov obrazovatel'nogo protsessa «shkola – vuz»* [A systematic approach to the formation of a healthy lifestyle of subjects of the educational process “school – university”]. Novosibirsk.
2. Avramenko V.G., Nekhorosheva E.V., Denisov L.A. (2019) Fizicheskaya aktivnost' v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'nom prostranstve Zelenogradskogo AO g. Moskvy [Physical activity in the system of education of a healthy lifestyle culture in the educational space of Zelenogradsky AO in Moscow]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 4, pp. 56-66.
3. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Markosyan A.A., Avchinnikova S.O., Savicheva N.M., Eliseev A.P. (2014) Diagnostika i formirovanie stilya zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya i studencheskoj molodezhi. [Diagnostics and formation of a healthy lifestyle style of students and students]. 144 p.
4. Irkhin V.N. (2009) *Pedagogicheskaya sistema sokhraneniya zdorov'ya studentov vuza* [Pedagogical system for preserving the health of university students]. Belgorod: POLITERRA Publ.
5. Krasnoperova N.A. (2018) Aktual'nye aspekty formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov vuza [Current aspects of the formation of a healthy lifestyle for university students]. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of modern pedagogical education], 58-4, pp. 138-141.
6. Meleshkova N.A. (2005) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov vuza v protsesse fizicheskogo vospitaniya. Doct. Dis.* [Formation of a healthy lifestyle of university students in the process of physical education. Doct. Dis.]. Kemerovo.
7. Nekhorosheva E.V. (2015) *Issledovanie uchebno-professional'noj motivacii studentov obrazovatel'nykh organizacij*

-
- [Research of educational and professional motivation of students of educational organizations] *Ekonomicheskie i social'no-gumanitarnye issledovaniya*. [Economic and socio-humanitarian studies.] № 1 (5). pp. 69-75.
8. Nekhorosheva E.V. Infrastruktura prosveshcheniya po voprosam zdorov'ya v paradigme ustojchivogo razvitiya: problemy i perspektivy. [Health education infrastructure in the paradigm of sustainable development: problems and prospects.] *Vestnik MGPU. Seriya: Ekonomika*. [Bulletin of the Moscow City University. Series: Economics.] 2020. № 2 (24). pp. 110-116.
 9. Orchakova L.G. (2012) Integracionnye innovacionnye processy v vysshem professional'nom obrazovanii: novye tekhnologii obucheniya [Integration innovation processes in higher professional education: new learning technologies] V sbornike: *Obrazovanie, ekonomika, pravo v sovremennom informacionnom obshchestve. Materialy VIII mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii* [In the collection: Education, economics, law in the modern information society. Materials of the VIII International Scientific Conference] pp. 133-136.
 10. Pavlov V.I. (2011) Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi [Formation of a healthy lifestyle for students]. *Uchenye zapiski* [Scientific notes], 3 (73), pp. 154-158.