

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

44.04.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Здоровьеформирующие технологии

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему «Особенности формирования здорового образа жизни у студентов
средствами физического воспитания»

Студент

И.В. Сердцев

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к. мед. н, доцент, Б.А. Андрианов

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни	9
1.1 Здоровый образ жизни в контексте глобальных проблем современности.....	9
1.2 Средства физвоспитания как компоненты ЗОЖ.....	19
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	37
2.1 Задачи исследования.....	37
2.2 Методы исследования	37
2.3 Организация исследования	44
Глава 3 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования ..	47
3.1 Изучение сформированности здорового образа жизни	47
у студентов до педагогического эксперимента	47
3.2 Обоснование использования педагогической технологии по формированию здорового образа жизни у студентов гуманитарно-педагогического института	52
3.3 Анализ результатов внедрения педагогической технологии по формированию здорового образа жизни у студентов.....	55
Заключение	66
Список используемой литературы	70

Введение

По мнению авторов Алиева Р.Х., Онищенко Г.Г. «Более половины абитуриентов на момент поступления в ВУЗы имеют отклонения в состоянии здоровья, к тому же, сохраняется тенденция увеличения заболеваемости студентов по стране в 3,8 раза (в среднем) к окончанию обучения» [4], [44].

При этом, как отмечает Сахарова О.Б. «из перечня обязательных документов, необходимых для поступления в вуз, согласно Приказу Министерства высшего и среднего профессионального образования России № 500 от 24.02.98, исключена медицинская справка (ф. 086), т.е. фактически отменены предварительные профилактические осмотры абитуриентов» [52].

Авторы Петухова А.Е., Дедюлина Н.В., Лисицын Ю.П. приводит следующие статистические данные: «По данным медосмотров за последние 10-15 лет заболеваемость среди студенческой молодежи возросла на 10%, продолжает уменьшаться количество здоровых студентов и наоборот, увеличивается количество студентов, имеющих 2-5 заболевания» [45]. Они считают, что «этому способствует постоянное изменение содержания и структуры образовательного процесса в вузах, связанное с конкурентоспособностью выпускников на рынке труда, что приводит к увеличению учебной нагрузки и интенсификации обучения. К тому же, дает о себе знать и несоответствие санитарно-гигиеническим требованиям условий обучения в высших учебных заведениях» [45].

При этом авторы Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М., Маслова Е.С., Мельникова Н.С., Шпорин Э.Г. отмечают, что «показатели здоровья молодежи являются не только объективными индикаторами социальной успешности и качества жизни, но и критериями социального благополучия общества. В сложившейся на сегодня экономической ситуации подростки и молодые люди в возрасте до 25 лет, за счет которых и будет

увеличиваться доля экономически активно населения страны, оказываются наиболее уязвимыми. Поэтому сохранения здоровья молодого поколения играет решающую роль в эффективном оздоровлении популяции в целом» [33].

Анализ различных источников и педагогического опыта по проблеме исследования позволил выявить ряд **противоречий**:

- между необходимостью организации процесса профилактики профессионального здоровья будущих педагогов и отсутствием педагогических технологий, обеспечивающих условия для формирования здорового образа жизни у студентов гуманитарно-педагогического института;
- между недостаточной образованностью будущих учителей в сфере физического воспитания и необходимостью ведения здорового образа жизни, в связи с ухудшением их здоровья.

Стремление устранить данные противоречия и определило **проблему** нашего исследования, заключающуюся в поиске и выборе средств, методов, технологий, направленных на формирование здорового образа жизни у студентов начальных курсов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию в высшем учебном заведении.

Предмет исследования – педагогическая технология, направленная на формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания.

Целью данной работы является изучение влияния педагогической технологии, направленной на формирование здорового образа жизни средствами физического воспитания, на уровень знаний, двигательных способностей и здоровья студентов.

Гипотеза исследования предполагает, что эффективность формирования здорового образа жизни у студентов повысится, если в процессе обучения им будут предоставляться:

- *во-первых*, подробная информация о средствах физического воспитания, как о компонентах здорового образа жизни;
- *во-вторых*, возможность самостоятельного выбора физических упражнений на занятиях по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.

Для достижения цели исследования нам необходимо решить **основные задачи:**

- 1) Определить уровень знаний о средствах физического воспитания, уровень здоровья, уровень двигательных способностей студентов 1-го курса педагогического института.
- 2) Предоставить информацию о средствах физического воспитания, как о компонентах ЗОЖ.
- 3) Организовать практические занятия с использованием средств физического воспитания.
- 4) Проверить эффективность разработанной педагогической технологии по формирования здорового образа жизни студентов.

Теоретической основой исследования явились:

- концепция здорового образа жизни в образовании таких авторов, как Ю.П. Лисицын, В.И. Белов, П.Ф.Лесгафт, Г.Л. Апанасенко, Е.П. Ильин, В.П. Петленко, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, А.В. Коробков;
- педагогические технологии, направленные на приобщение студентов к здоровому образу жизни на оздоровительных занятиях по физическому воспитанию таких авторов, как В.И. Лях, М.Я. Виленский, И.Г. Бердников, Н.В. Барышева, Ю.Д. Железняк, Л.И. Лубышева.

Методологическую основу исследования составляют концептуальные положения философии о всеобщей связи и взаимодействии; научные данные о закономерностях становления

физического здоровья студентов; современные подходы к изучению образовательных технологий.

Методы исследования:

Для решения задач и проверки выдвинутой гипотезы использовался комплекс следующих методов: анализ различных источников отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования; анкетирование; исследование уровня здоровья; определение уровня развития двигательных способностей; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Эмпирическая база исследования. Базой проведения исследования явились спортивные площадки и аудитории ТГУ.

Научная новизна исследования.

Разработана педагогическая технология, направленная на формирование здорового образа жизни у студентов, включающая: предоставление студентам необходимой информации о средствах физического воспитания, как о компонентах ЗОЖ; предоставление студентам возможности выбора специализаций по видам спорта, как на обязательных, так и на дополнительных занятиях по физическому воспитанию, тем самым компенсируя недостаточную двигательную активность, связанную с малоподвижным образом жизни многих студентов; проведение обязательных и дополнительных занятий по физическому воспитанию не только в спортивных залах, но также и на свежем воздухе, тем самым повышая уровень индивидуального здоровья студентов.

Выявлены основные показатели, которые характеризуют физическое здоровье студентов (антропометрические данные, пульс в покое (уд/мин), время восстановления пульса после заданной нагрузки (сек.), жизненная емкость легких (мл), артериальное давление, силовая выносливость (кол-во раз), количество хронических патологий (кол-во раз), количество простудных заболеваний за год (кол-во раз) и «стаж» занятий физической

культурой и спортом (продолжительность времени), показатели двигательных способностей).

Доказана эффективность использования педагогической технологии по формированию ЗОЖ у студентов.

Теоретическая значимость результатов исследования состоит в обогащении научных представлений о здоровом образе жизни в области педагогики. Разработанная технология по формированию здорового образа жизни студентов с применением средств физического воспитания будет служить основой для теоретической подготовки, будущих учителей к педагогической деятельности и ориентировать их на формирование здорового образа жизни учащихся.

Практическая значимость исследования.

Разработана и внедрена в учебный процесс гуманитарно-педагогического института вуза педагогическая технология по формированию здорового образа жизни средствами физического воспитания у студентов первого курса. Определены перспективы практического использования данной педагогической технологии. Полученные материалы исследования могут применяться в процессе физического воспитания студентов первого курса вузов в контексте формирования здорового образа жизни.

Достоверность результатов исследования обеспечена обоснованностью теоретических и эмпирических методов исследования, их соответствием поставленным задачам и логике проведения эксперимента. Необходимо отметить возможность повторения экспериментальной работы, статистическую значимость полученных в работе данных.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты исследования, вынесенные на защиту, нашли отражение в опубликованных научных статьях, а также в материалах научно-практических конференций.

Положения, выносимые на защиту:

Одной из главных задач педагогического образования на современном этапе является подготовка специалистов профессионалов, стремящихся к укреплению своего здоровья и здоровья своих учеников. Однако существует противоречие между недостаточной образованностью будущих учителей в сфере физического воспитания и необходимостью ведения здорового образа жизни, в связи с ухудшением их здоровья. Формирование у студентов здорового образа жизни средствами физического воспитания в учебно-образовательном процессе ВУЗа позволит разрешить данное противоречие.

Внедрение педагогической технологии по формированию здорового образа жизни средствами физической культуры в образовательный процесс ВУЗов позволит повысить уровень физического здоровья студентов первого курса.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа изложена на 77 страницах и состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, состоящей из 67 источников. Текст включает 5 таблиц, 9 рисунков.

Глава 1 Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни

1.1 Здоровый образ жизни в контексте глобальных проблем современности

Небрежное отношение человека к окружающей природе и самому себе ведет к существующим глобальным проблемам. Современное общество в стремлении к прибыли не задумывается о том, какой мир достанется в наследство будущим поколениям нашей планеты.

На современном этапе анализ глобальных проблем современности приобретает острую актуальность. Необходимо учитывать, что их появление несет угрозу здоровью человеку и обществу в целом.

Важно подчеркнуть, что «в глобалистике проблема является одним из центральных понятий, т.к. правильное определение проблемы имеет не только теоретическое, но и практическое значение» [13].

Автор Кликушина Е.Г. утверждает, что «На всем протяжении истории человечества становление и развитие современной цивилизации неразрывно связано с возникновением социальных, экологических и экономических проблем. Однако проблемы, которые возникали в прошлом, ни в какое сравнение не могут идти с противоречиями современной эпохи. Сегодня они получили название глобальных проблем. При этом необходимо учитывать, что преодоление глобальных проблем - дело чрезвычайно сложное, не имеющее реальных готовых решений» [29, с. 145].

Из многообразия существующих классификаций глобальных проблем современности мы остановились на работах Левина П.Л., который обосновывает критерии и выделяет основные глобальные проблемы:

«1. Проблемы ограниченности ресурсов:

1.1. Проблема мирового энергетического баланса.

- 1.2. Глобальная проблема водных ресурсов.
- 1.3. Проблемы изменения климата и экологические проблемы.
- 1.4. Проблема человеческого ресурса: демографическая и миграционная.
2. Проблемы неравномерности экономического развития государств:
 - 2.1. Глобальная проблема наркотиков.
 - 2.2. Режим нераспространения ядерного оружия.
 - 2.3. Глобальная проблема терроризма.
3. Проблема роста «закредитованности» мировой экономики» [34, с. 31].

По мнению М.А. Басилаиа «наибольший удельный вес в современной ситуации развития цивилизации приходится на экологические проблемы. А специфика современных взаимоотношений человека и природной среды грозит переходом биосферы в состояние, непригодное для жизни» [7, с. 3].

Неслучайно, академик РАН В.П.Казначеев и его коллеги из Международного института космической антропоэкологии выступали с обращением к народам мира, главам государств, религиозно-культурным движениям «о необходимости формирования в Международном центре планетарной программы «Гея»: проекта изменения генерального космоэволюционного курса, чтобы сохранить человечество и биосферу— наш дом в живом пространстве Космоса» [25].

Вопросам глобального межцивилизационного конфликта в современном мире посвящены работы Б.В. Аксюмова, целью которых является «определение сути противоречия между современностью и традиционностью в контексте глобального межцивилизационного конфликта» [3, с. 22].

В рамках глобальной проблемы современности авторы Снигирь А.В., Черноземова Я.В., Зябкина Т.Ф., Хачатрян А.Г. рассматривают международный терроризм «Терроризм стал оружием насилия, которое имеет большую силу страха и уничтожения в вечном и непримиримом антагонизме разных миров, культур, религий и мировоззрений. Терроризм

стал глобальной, труднопрогнозируемой, сложной проблемой в разных формах угрожающей опасностью для всего мира» [58, с. 289].

Авторы Тленова З. и Антонова Ю.И. используя экономико-статистические методы, попытались изучить демографическую ситуацию в России, как одну из глобальных проблем современности «Одним из мировых лидеров по показателям убыли населения является Россия, численность населения которой в конце XX - начале XXI веков сокращалась на 0,3 - 0,5 % ежегодно. Мы наблюдаем низкий уровень рождаемости и очень высокую смертность, естественную убыль и общее старение населения» [56].

В аспекте формирования ЗОЖ профессор Кузнецова А.Р. анализируя «взаимосвязь качества жизни, благосостояния населения и глобальной проблемы современности – проблемы ожирения» считает, что «повышение качества питания является основой экономического благополучия и сохранения здоровья населения» [32].

Украинский ученый Щербина В.М. рассматривает проблему формирования здорового образа жизни в условиях глобальных климатических изменений современности. Автор приходит к выводу, что «здоровый образ жизни может быть сформирован путем развития принципа разнообразия как основы диеты питания и формирования на этой основе рынка продовольствия» [61].

Таким образом, проанализировав общепризнанные глобальные проблемы современности, такие как экологические, демографические, противоречия между современностью и традиционностью и ряда др. мы понимаем, что решая любую из этих проблем, есть необходимость учитывать влияние на нее других. Неслучайно, теоретик глобалистики А.Печчеи отмечал, что «проблемы, вставшие перед человечеством, сцепились друг с другом, подобно щупальцам гигантского спрута, опутали всю планету ... число нерешенных проблем растет, они становятся все сложнее, сплетения их все запутаннее, их «щупальца» с возрастающей

силой сжимают в своих тисках планету» [46]. К тому же глобальные проблемы современности международные по своим масштабам не могут быть решены в одиночку, каким-то одним государством, по этому поводу выдающийся ученый прошлого века Сахаров А.Д. говорил: «Только в глобальном масштабе возможно решение основных научно-технических задач современности, например, таких, как создание ядерной и термоядерной энергетики, новой сельскохозяйственной технологии, производство синтетических заменителей белка, проблемы градостроительства, разработка безвредной для природы промышленной технологии, освоения космоса, борьба с раком и сердечно-сосудистыми заболеваниями, разработка кибернетической техники и др. Эти задачи требуют многомиллиардных затрат, непосильных для отдельного государства... Только в глобальном масштабе возможны разработка и осуществление стратегии развития человеческого общества на Земле, совместимой с продолжением существования человечества...» [51].

Несмотря на то, что ученые достаточно широко проанализировали глобальные проблемы современности и причины их породившие, предложили различные варианты классификации этих проблем, предоставили возможные этапы их решения на политическом, экономическом и социальном уровнях.

Однако мы вновь возвращаемся к глобальным проблемам современности, т.к. вопрос формирования ЗОЖ у студентов в создавшейся ситуации глобальных проблем остается недостаточно освещенной на педагогическом уровне.

Создавая педагогические условия для осознания студентами значения здоровья в контексте глобальных проблем современности и для формирования ими здорового образа жизни, мы тем самым пытаемся преодолеть и кризис культуры, на наш взгляд, тормозящий возможности развития человечества.

Одним из основных аспектов в формировании ЗОЖ – это

формирование ценностного отношения к здоровью своему и окружающих.

Раскрывая данную проблему на педагогическом уровне, М.Г. Казакина считает «...чтобы объективные ценности стали субъективно значимыми, устойчивыми жизненными ориентирами личности, её ценностными ориентациями учащимся необходимо осознать ЗОЖ как ценность и переживать как потребность» [24].

Однако на современном этапе педагогические работники не имеют достаточных знаний по компонентам здорового образа жизни, кроме того они перегружены учебной нагрузкой, а у медицинских работников в сложившейся ситуации большой объем работы по оказанию медицинских услуг.

Противоречивость современной эпохи в условиях технического уклада жизни в обществе доктор философских наук В. А. Колесников в своих работах рассматривает, как стимул для совершенствования образовательных перспектив школьников и молодежи. Он говорит «о необходимости фундаментальных изменений в образовании, о необходимости создания своеобразного «щита» от вселенской катастрофы человечества, чтобы преодолеть планетарный хаос, динамонеравновес. Иначе мы не сможем объяснить, почему в молодежной среде (да и во взрослой) распространяются двойная, тройная мораль, цинизм, культ ханжества, грубости, обывательства, нездорового образа жизни» [30].

По мнению автора Околеловой В.А. «Проблема человеческого существования, человека – это не только философская, социальная проблема. Она представляет теоретический и практический интерес для педагогики, призванной решать задачу ориентации учащейся молодежи на здоровый образ жизни, обосновывать способы и средства сохранения здоровья как одной из важнейших ценностей человеческого существования» [43].

Формирование здорового образа жизни на основе ценностного подхода рассматривает автор Звездина М.Л. и считает, что

«Формированию ценностного отношения к здоровью как основы для формирования ценностно-смысловой части установки на здоровый образ жизни отводится значительное место как в системе духовно-нравственного воспитания учащихся во внеурочное время, так и в урочное время - преимущественно через обязательные учебные дисциплины - биологию, физическую культуру и ОБЖ» [20].

Автор Страхова И.Б. считает, что «Развитие личностной активности, способности к самоопределению, осознание приоритета здоровья в ряду других жизненных ценностей особенно важно в молодом возрасте, когда человек постоянно и вынужденно находится в ситуации выбора, адаптации к экономическим и социальным условиям» [54].

Несмотря на то, что студенческой молодежи в условиях кардинальных исторических, политических и социально-экономических перемен удастся успешно осваивать реалии формирующейся рыночной экономики, но в период обучения в высших учебных заведениях отмечаются высокие темпы прироста заболеваемости.

Так, автор Юмукян А.В. изучая особенности состояния здоровья и образа жизни подростков пишет, что «результаты опубликованных исследований и официальные данные Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации показывают наиболее высокие темпы прироста заболеваемости среди детей и молодежи. Общая заболеваемость среди детей от 0 до 14 лет и взрослого населения за последнее десятилетие возросла на 8,4 % и 7,5% соответственно, у подростков 15–18 лет общая заболеваемость увеличилась на 38,1%, а среди студентов – на 47,5%, отмечается рост инвалидности» [62, с. 75].

Здоровье населения является одним из самых важных факторов общественного развития и источником для обеспечения стабильности государства. Если рождаемость высокая, смертность низкая, члены общества редко болеют и долго живут, можно говорить, что общество здорово. Кроме этого, по уровню качества жизни и состоянию здоровья

населения можно оценить эффективность государственной политики в области здравоохранения.

Государство признает охрану здоровья населения, в том числе и молодежи, одним из важнейших и необходимых условий их физического и психического развития. Об этом свидетельствует ФЗ от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 24.04.2020) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где среди приоритетов профилактики в сфере охраны здоровья в ст. 12 под пунктом 1 значится: «разработка и реализация программ формирования здорового образа жизни, в том числе программ снижения потребления алкоголя и табака, предупреждения и борьбы с немедицинским потреблением наркотических средств, и психотропных веществ».

Очевидно, что здоровый человек, встречая различные проблемы, преграды на пути, ведущей к поставленной цели, достаточно легко справляется с ними. Однако для преодоления случайно возникающих трудностей он должен быть обучен.

Следовательно, ключом к решению проблемы ухудшающегося состояния здоровья молодежи является формирование здорового образа жизни, как в процессе обучения, так и во внеучебной работе.

Неудивительно, что вопросы по формированию здорового образа жизни интересны большому количеству ученых разных областей знаний: педагогики (Л.И. Лубышева, И. Г. Бердников, А.А. Подлубная, О. С. Шнейдер, О. В. Морозова и др.), биологии и медицины (С.П. Левушкин, И.И. Брехман, А.И. Бурханов, В. Н. Дубровский, В.П. Петленко, Павлов И.П., Ю.П. Лисицын и др), психологии (А. Маслоу, В.А. Ананьев, О.С. Осадчук и др.).

Ведущий ученый медик Ю.П. Лисицын под здоровым образом жизни понимает «деятельность наиболее характерную, типичную для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих

условий, направленную на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей» [36, с. 57].

И.И. Брехман определяет здоровый образ жизни как «способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей, как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [9].

Известный физиолог В.И. Дубровский считает, что «здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности человека, который направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья и всех его составляющих» [18, с. 44].

По мнению Л.В. Доброрадова: «Здоровый образ жизни целесообразно рассматривать как совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при которых все его системы работают достаточно долговечно, а также совокупность рациональных методов сохранения здоровья, гармонического развития личности» [17, с. 34].

Один из представителей педагогического подхода Б.Н. Чумаков утверждает, что «под здоровым образом жизни следует воспринимать обычные формы жизнедеятельности человека, которые способствуют укреплению и улучшению резервных способностей организма, обеспечивая, тем самым, удачное исполнение собственных функций независимо от ситуаций. И выражают деятельность личности в формировании, сохранении и укреплении, как своего собственного здоровья, так и здоровья окружающих её людей» [60, с. 59].

В рамках физической культуры автор Популо Г.М. считает, что «Здоровый образ жизни человека обусловлен личностно-мотивационным воплощением своих социальных, психологических и физических способностей и возможностей. В данном аспекте это понятие объединяет следующие компоненты деятельности:

- осознанное целенаправленное применение в качестве отдыха

- разнообразных форм физкультурной активности;
- целенаправленное обучение и воспитание гигиенических навыков и навыков охраны здоровья;
 - использование естественных природных факторов в укреплении здоровья и цивилизованное отношение к природе (экологическое воспитание в физической культуре);
 - создание и коррекция нормальных психологических условий на производстве и в быту;
 - борьба с вредными привычками;
 - деятельность по пропаганде и внедрению здорового образа жизни среди детей и сверстников.

Здоровый образ жизни достигается далеко не всяким, даже предпринимающим такие попытки» [49].

По мнению В.А. Околеловой «Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации всех сторон жизнедеятельности, ориентированность на укрепление личного здоровья, позволяющего реализовать свой творческий потенциал. Здоровый образ жизни составляет часть всего образа жизни личности. Такие его составляющие, как уклад жизни, уровень жизни, качество жизни оказывают влияние на здоровый образ жизни, а также влияют на здоровый стиль жизни» [43].

Профессор А.В. Яблоков дает такое определение ЗОЖ «здоровый образ жизни – это все то, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний» [1, с. 4].

Представители психологического подхода Р.М. Баевский, М.Я. Виленский, В.К. Волков придают большое значение мотивации здорового образа жизни, они считают, что главное кроется в психологии человека, в его сознании [6], [10].

Известный белорусский психотерапевт И.М. Миклашевич считает: «необходимо признать, что нет, и не может быть универсального описания всего того, что входит в понятие здорового образа жизни. Это не обесценивает, а, наоборот, увеличивает вклад самого человека, его поведения в дело сохранения здоровья. Мало следить за информацией по этой теме и следовать стандартным общим рекомендациям. Требуется знать не только общие принципы сохранения и укрепления здоровья, но также учитывать индивидуальные особенности организма с тем, чтобы активно искать именно те варианты поведения, которые полезны в данном конкретном случае конкретному человеку» [40, с. 237].

Доктор философских наук Д.А. Изуткин определяет здоровый образ жизни как «способы активной биосоциальной жизнедеятельности людей в непосредственной и максимальной степени, сохраняющие и укрепляющие потенциал индивидуального и общественного здоровья при наличии благоприятных социальных и экологических условий» [22, с. 256].

Все чаще утверждается точка зрения, согласно которой здоровый образ жизни — категория социальная. Представитель данного подхода Некрасова Е.В. отмечает, что «ЗОЖ представляет собой сложную многофакторную динамическую систему позитивных проявлений деятельности человека, его духовности, стремления к самосовершенствованию. Иными словами, здоровый образ жизни связан с целенаправленным формированием сознания и поведения человека, соответствующим требованиям здоровья» [42].

Согласно заключению экспертов, ВОЗ: «если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет» [1, с. 4].

Здоровый образ жизни - очень емкое понятие, которое включает в

себя компоненты (двигательная активность, рациональное питание, естественные силы природы, отказ от вредных привычек и др.) и принципы (не навреди, не злоупотребляй, будь умерен). Эти принципы способствуют долгожительству, хорошему самочувствию, высокой работоспособности. Быть здоровым – это естественное стремление человека.

Чтобы вести здоровый образ жизни, человек должен не только владеть знаниями, но и реально участвовать в здравосозидании. Именно так считает П.Д. Тищенко: «Здоровый образ жизни не является результатом стечения благоприятных для индивида обстоятельств, он является функцией личного выбора человека, его активного и ответственного отношения к собственной жизни как к феномену, по природе своей общественному» [55].

По мнению другого автора М.В. Акилова «здоровый образ жизни - это такая организация человеком бытовой, производственной и культурной жизнедеятельности, которая позволяет реализовывать свои творческие, потенциальные возможности» [2].

В рамках физической культуры здоровый образ жизни ориентирует человека на укрепление своего здоровья.

1.2 Средства физвоспитания как компоненты ЗОЖ

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения, а вспомогательными естественные силы природы (температура воздуха и воды, солнечное излучение и т.п.) и гигиенические факторы (личная и общественная гигиена, режим дня, режима питания и сна).

Выполнение физических упражнений с использованием естественных сил природы, с соблюдением режима питания, работы,

отдыха и сна способствуют формированию ценностного отношения к здоровью и мотивации ведения здорового образа жизни.

Регулярное выполнение физических упражнений в рамках обязательных занятий физической культурой или самостоятельных занятий спортом улучшают физические, умственные, психические способности человека и позволяют безболезненно противостоять организму студенческой молодежи напряженной учебной работе [63], [65].

Практически на протяжении всей жизни человек использует физические упражнения, начиная с подвижных игр в раннем детстве для удовлетворения физиологической потребности в движении до комплексов лечебной физической культуры (ЛФК) в пожилом возрасте для профилактики и реабилитации возрастных отклонений в здоровье.

По мнению авторов Мостовой Т.Н., Букреевой Ю.А., Козлова Ф.Ф. «Выполнение физических упражнений активизирует деятельность различных систем и функций организма и тем самым оставляет свой «след» (эффект) в организме человека. В процессе многократного повторения действий «следовые» двигательные эффекты накапливаются и способствуют процессу морфологического, функционального, социально-психологического развития личности занимающихся физической культурой и спортом. Выделяют разные виды эффектов, которые возникают в организме и психике человека в результате применения физических упражнений:

1) в зависимости от решаемых задач различают:

- образовательный,
- оздоровительный,
- воспитательный,
- функционально-развивающий,
- рекреационный,
- реабилитационный;

2) в зависимости от характера применяемых упражнений:

- специфический,
- неспецифический (общий);

3) в зависимости от преимущественной направленности на развитие и совершенствование какой-либо способности (функции):

- силовой,
- скоростной,
- скоростно-силовой,
- аэробный,
- анаэробный и др.;

4) в зависимости от достигнутых результатов:

- положительный,
- отрицательный,
- нейтральный;

5) в зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные (приспособительные) изменения в организме:

- срочный, который возникает после выполнения одного или серии упражнений в одном занятии;
- отставленный (текущий), появляющийся после нескольких занятий;
- кумулятивный (суммарный), который проявляется после какого-то длительного этапа, периода занятий.

С помощью физических упражнений, с одной стороны, осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние, с другой – происходит передача общественно-исторического опыта» [41].

О многообразии воздействия упражнений на организм занимающихся можно судить, ознакомившись с различными существующими классификациями физических упражнений по следующим признакам:

- анатомическому (по воздействию на развитие отдельных мышечных групп),
- физиологическому (по зонам мощностей),
- биомеханической структуры (циклические, ациклические и смешанные),
- спортивной специализации (общеподготовительные, подготовительные и соревновательные),
- направленности на развитие физических качеств (гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты),
- исторически сложившихся систем (туризм, спорт, гимнастика, игры),
- воздействия на различные системы и функции организма (кровообращения, вестибулярного аппарата и т.п.).

Организм человека – это целостная биосистема, в которой деятельность всех органов тесно связана между собой и обуславливает взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на различные воздействия окружающей среды [64].

Физические упражнения могут оказывать нормализующее действие практически на все органы и системы организма, т.к. первоначально все они возникли для обслуживания именно физической деятельности как залога выживаемости вида [66].

Автор Дубровский В.И. выделяют следующие признаки оздоравливающего эффекта использования физических упражнений:

«– нормализация процессов управления и регуляции в триаде: центральная нервная система – нейроэндокринная система – иммунная система;

– регуляция трофических и обменных процессов в клетках путем устранения повреждений в ДНК и, следовательно, в органеллах клеток;

– активизация синтетических процессов в тканях, в частности, это стимулирует гипертрофию (увеличение размера) и гиперплазию

(увеличение количества) клеточных элементов и самих клеток, что обеспечивает повышение функциональных возможностей жизненно важных органов и систем организма» [18].

Занятия физическими упражнениями обеспечивают протекание этих процессов следующим образом.

«Пусковую» функцию выполняет ЦНС. Ее сигналы активизируют деятельность клеток исполнительных органов и нейроэндокринной системы. В результате, повышается активность энергосистем организма, ускоряется доставка кислорода, гормонов, аминокислот к тканям. В клетках активных тканей ускоряются процессы синтеза и ресинтеза, которые обеспечивают реализацию механизма оздоровления: замену слабых и «сломанных» клеточных структур новыми, молодыми и более жизнеспособными.

В результате по мнению ученого Коноваловой Л.А.:

«Во-первых, увеличивается эффективность работы кардиореспираторной системы:

- снижается ЧСС,
- нормализуется артериальное давление,
- увеличивается ЖЕЛ,
- улучшаются обменные процессы в легких,
- снижается риск заболеваний сердца и легких.

Во-вторых, улучшается функциональное состояние мышечной и костной системы:

- происходит физиологическая гипертрофия мышц,
- увеличивается размер и эластичность кровеносных сосудов,
- повышается сила и выносливость мышц,
- улучшается состояние позвоночника,
- укрепляется костная ткань.

В-третьих, увеличивается энергетический потенциал организма:

- повышается работоспособность,

- замедляются процессы старения,
- активизируются защитные реакции иммунной системы.

В-четвертых, улучшается работа пищеварительной системы:

- оптимизируются окислительные процессы,
- регулируется обмен веществ.

В-пятых, совершенствуются функции центральной нервной системы:

- улучшается нервная регуляция всех систем организма,
- повышается устойчивость к стрессам.

В-шестых, наблюдается антисклеротический эффект.

Регулярное применение физических упражнений приостанавливают процессы возрастных изменений, усиливают замену угасающих функций, что позволяет улучшить состояние старения организма.

Причины антисклеротического эффекта:

- улучшение обмена веществ,
- механическое ударное воздействие.

Возрастное изменение обмена веществ – это перераспределение солей кальция в организме. Кальций выходит из костной ткани в плазму крови и переходит в другие ткани. В результате: 1) скелет становится менее прочным, возникает остеопороз (размягчение костей); 2) уменьшается эластичность тканей, появляется тугоподвижность в суставах.

Двигательная активность оказывает противодействие возрастному перераспределению солей кальция в организме.

Механический антисклеротический эффект физических упражнений заключается: в положительном влиянии низкоударной нагрузки для укрепления костей скелета; в улучшении тонуса сосудов мышц, сухожилий и суставов при использовании физических упражнений с переменами положений тела и разнонаправленными ускорениями, связанными со смещением массы крови по сосудам (сосудистая гимнастика)» [31].

Неслучайно, отечественные ученые М.В. Малютина, В.С.

Симоненков считают, что «Физические упражнения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и другие системы, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов в крови, совершенствуются функции и строение самих органов» [38].

Автор Пискайкина М.Н. рассматривая проблему использования специальных физических упражнений, моделирующих условия гравитационной нагрузки пишет, что «физические упражнения, в отличие от многих других средств физического воспитания, следует признать средствами, прежде всего, целеустремленного влияния на организм человека. Это подтверждается тем, что строение и характеристика представленных физических упражнений, которые выполняются с определенной целью, возникают и воссоздаются в высших центрах нервной системы в ответ, в основном, на информацию о взаимодействии организма человека с гравитационным полем Земли. Следовательно, можно полностью обоснованно предусматривать возможность осознанной, сознательно управляемой оптимизации гравитационных взаимодействий организма человека путем создания системы специальных физических упражнений. Такие упражнения могут нести существенно – позитивное влияние бесспорно на все системы организма человека, начиная от ее интегральной системы сознания к механизмам автономно молекулярного уровня регуляции обмена веществ» [41].

Авторы П.И. Трофимишин и В.П. Башмаков рассматривая проблему потери интереса у студентов к дисциплине по элективным курсам по физической культуре и спорту пришли к заключению «о творческом подходе преподавателя физической культуры к решению проблемы предотвращения синдрома эмоциональной усталости у студентов и создания систематизированного банка физических упражнений для его

постоянного использования во время учебных занятий по физическому воспитанию» [57], [59].

Систематические занятия физическими упражнениями формируют тренировочный эффект, но таким образом мы используем только одно основное средство физического воспитания. В целях укрепления здоровья студентов есть необходимость учитывать и вспомогательные средства физического воспитания такие как, естественные силы природы и гигиенические факторы.

Относительно направлений использования природных факторов М.В. Малютина, В.С. Симоненков утверждают, что «использование естественных (средовых) сил природы имеет два направления – самоценностное, предполагающее, что каждое из названных средств имеет вполне самостоятельное значение для позитивного становления индивидуального здоровья и его составляющих: обеспечение оптимальной жизнедеятельности человека; комплексный и одновременный характер применения физических упражнений, средовых и гигиенических факторов. На этой основе достигается эффект усиления воздействия каждого из средств на человека» [38].

Различают два вида закаливания – пассивное (работа в условиях охлаждения, проживание в холодном климате и т.п.) и активное (систематическое применение искусственно создаваемых и строго дозируемых температурных воздействий).

Все закаливающие процедуры, как водные, так и воздушные, принято делить на общие, когда охлаждению подвергается все тело и местные, при которых охлаждается только определенная часть тела человека (руки, ноги, верхняя часть туловища, горло и др.).

Свежий воздух - постоянно действующее закаливающее средство, является первым шагом на пути противостояния сквознякам и простудам. Воздушные ванны принимать можно в любое время, как дома, на занятиях в хорошо проветренной комнате, так и на открытом воздухе – в зонах

отдыха, парках, а летом на пляже. Потоки свежего воздуха тонизируют нервную систему, улучшают обмен веществ, повышают тонус мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы, благоприятствуют сну и аппетиту, повышают работоспособность и настроение [8].

Приступая к воздушным ваннам, вовсе не обязательно принимать сразу общие процедуры и раздеваться до плавок. Достаточно на первых порах обнажить отдельные части тела – шею, руки, ноги, грудь, спину. При температуре воздуха не ниже 20° продолжительность процедуры может составлять 15-20 минут с дальнейшим увеличением времени от сеанса к сеансу на 5-10 минут [37].

Следующий этап – прохладные воздушные ванны при температуре воздуха 14-20°. Холодные воздушные ванны (6-14°) доступны только закаленным людям.

Исключительно важна правильная дозировка и принятия солнечных ванн (в южных районах с 7.00 до 10.00, в средней полосе с 8.00 до 11.00, на севере с 11.00 до 14.00, а вечером с 16.00, 17.00 и до захода солнца). Оздоровительное действие солнечных лучей проявляется даже при незначительных дозах не вызывающих интенсивной пигментации кожи. Солнце - могучий источник жизни, но бездумное злоупотребление его теплом ведет к самым негативным последствиям – от ожогов до расстройства нервной и сердечно-сосудистой системы и т.д. [14].

Самым благоприятным временем года для начала активного закаливания многие исследователи считают лето, вернее конец лета - начало осени. Это объясняется наличием в это время года сезонных изменений в системе терморегуляции, выражающихся в повышении устойчивости к холоду организма человека, а также фактом более низкого порога ощущения холода осенью, чем весной [21], [37].

Водные процедуры рекомендуется начинать с самой легкой формы - обтирания. При температуре воздуха в помещении не ниже 18-20° обтираться влажным полотенцем, губкой или рукой, смоченной в воде с

температурой 28-30°, постепенно снижая температуру на 1-2° через каждые 3-4 дня. Сначала обтираться до пояса, затем последовательно переходить шея-руки-грудь-спина-ноги [23].

Следующий этап-обливание. Обливать тело рекомендуется начинать с головы, в той же последовательности, как и при обтирании. На первом этапе использовать воду с температурой 30°, с дальнейшим постепенным доведением до 15-20° [21].

От обливания рекомендуют переходить к прохладному душу с температурой воды -12-15° и продолжительностью сеанса -1-2 мин.

Многие авторы, в частности, Иванченко В.Г., Л.М. Борлакова придают особое значение контрастному закаливанию, которое является эффективной закаливающей процедурой, направленной на нормализацию тонуса мелких сосудов, укрепление нервной системы, повышение умственной работоспособности, создание благоприятного эмоционального состояния. Авторы считают, что «Смена температур при этом способе закаливания должна быть быстрой, вся процедура заканчивается холодным воздействием. При этом температура и длительность горячей ванны должна оставаться постоянной, время охлаждения должно постепенно увеличиваться, а температура воды постепенно снижаться» [8], [21].

Считаются полезными и такие процедуры: полоскание утром и вечером горла, обтирание шеи холодной водой с постепенным понижением температуры от 22-23° до 5-10°; мытье ног перед сном под струей холодной воды (12-15°) [5].

Наилучший способ закаливания водой – это купание в реке, пруду, озере и т.п. Начинать купаться рекомендуется при температуре воды не ниже 18-20°. Желательно купаться в утренние и вечерние часы. В искусственных плавательных бассейнах, где осуществляется подогрев воды, плавать можно круглый год. Не желательно входить в воду потным и разгоряченным. Чем холоднее вода, тем больше есть необходимость в ней двигаться. После купание желательно растереться и переодеться в сухое

белье.

Успех гарантируют регулярность проведения процедур и постепенность снижения температуры. Если по каким-либо причинам в системе закаливания произошел перерыв, то придется все начинать с самого начала, т.к. через 2-3 недели после прекращения закаливания наступает резкое снижение устойчивости организма к неблагоприятным климатическим факторам. Кроме того, есть необходимость следить за тем, чтобы каждая последующая процедура накладывалась на предыдущую. Поэтому необходимо принимать закаливающие процедуры каждый день и еще с большим эффектом в сочетании с выполнением физических упражнений. Не рекомендуется принимать закаливающие процедуры при недомоганиях, в дождь, туман и при сильном ветре.

В научных трудах авторов прошлого столетия Баженова Ю.И. Богачева М.И. Койранского Б.Б. Лаптева А.П. особое значение отводилось изучению вопроса применения разнообразных физических упражнений в практике закаливания. Однако и по сей день предметом научного интереса исследователей Л.М. Борлакова, А.Ю. Гревцова, Д.А. Павленко, А.М. Мальцев и др. остается проблема сочетания произвольных мышечных движений с различными формами закаливания. При этом, по мнению исследователей Д.В. Сорокина и И.О. Мамонтова выявлено, что «мышечная работа без холодого воздействия не оказывает влияния на становление закаленности, а охлаждение без сочетания с физическими упражнениями заметно снижает КПД различных форм мышечной деятельности, тогда как мышечная тренировка в сочетании с холодом ведет к заметному его увеличению» [53].

Современные авторы М. Н. Григорян, В. А. Чепель, В.В. Калянов, И.Г. Аракелян, Н.А. Петуганова и др. рассматривают вопрос эффективности взаимодействия естественных сил природы с процессом физического воспитания студентов. Предлагаются методики максимального использования занятий физической культурой на открытом

воздухе, используя соответствующие спортивные объекты и различные места активного отдыха и досуга молодежи. По их мнению: «Для сохранения и развития здоровья подрастающего поколения большое значение также имеют закаливающие процедуры, которые в сочетании с движением являются эффективным средством укрепления здоровья. Выработка устойчивости организма к холоду играет важную роль в профилактике респираторных вирусных заболеваний и укреплении иммунитета. Для проведения закаливающих процедур необходимо максимально использовать естественные силы природы: воду, солнце и воздух. Для успешного закаливания обучающихся необходимо применять регулярное проведение занятий физической культурой на открытом воздухе» [15], [26].

Взаимодействие с природой, наравне с иными средствами оздоровления студентов, формирует для них здоровую среду, помогает познавать и раскрывать заново прелесть окружающего мира. Выгодное расположение учебных корпусов ТГУ у леса, парков, реки содействует этому, т.е. естественный природный рельеф, растения, вода и т.д., используемые на занятиях по физической культуре приносят учащейся молодежи нравственное удовлетворение и эстетическое удовольствие, что позволяет улучшить психический статус.

К вспомогательным средствам физической культуры относятся и гигиенические факторы (режим труда, сна, питания, санитарно-гигиенические условия).

По мнению специалиста Сахаровой О.Б. «Особенности студенческой жизни оказывают негативное влияние на состояние здоровья студентов, в частности, начальных курсов. Нерациональное питание, недостаток физической нагрузки, вредные привычки, несоблюдение режима дня, а для приезжих студентов еще и приспособление к местному климату и жизни в общежитии, приводят к тому, что состояние здоровья студентов значительно ухудшается к окончанию вуза» [52].

Автор Касьяненко В.И. утверждает, что «система оказания медицинской помощи студентам на государственном уровне в ряде вузов имеет недостатки: не решаются вопросы организации студенческих здравпунктов, поликлиник и объединенных больниц; в лечебно-профилактических учреждениях не в полной мере учитывается возрастная специфика учащихся; не соблюдается преемственность в лечении и реабилитации пациентов; снижена активность профилактической работы среди студентов, которые являются контингентом повышенного риска развития заболеваний» [27].

Неслучайно отечественные теоретики медицины Леонтьева Е.Ю и Быковская Т.Ю. считают, что «Гигиеническая подготовка является достаточно мощным инструментом формирования здоровья в целом и является одним из важнейших методов первичной профилактики заболеваний, именно поэтому в последние годы вопросы организации санитарно – просветительской работы среди населения и гигиенической подготовки медицинских работников поднимаются и рассматриваются с большим вниманием» [35].

Гигиена представляет область медицинских знаний в разделе профилактики заболеваний и охране здоровья. Данные знания и свод практических правил способствуют пропаганде здорового образа жизни, поскольку направлены на сохранение, укрепление и повышение общественного и личного здоровья.

В гигиене выделяются: личная гигиена и общественная гигиена. Несоблюдение личной и общественной гигиены приводит к распространению вирусных инфекций людьми во время выполнения физических упражнений на занятиях физической культурой и спортом.

По мнению автора О.И. Кичатовой «Личная гигиена – это тот необходимый каждому привычный комплекс мероприятий по уходу за собой, который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения внешним видом. Правила личной гигиены включают:

режим дня, работы и отдыха, рациональное питание, закаливание, физическую культуру, уход за кожей, гигиену одежды, обуви и жилища» [28].

Для сохранения высокой работоспособности в течение дня студентам рекомендуется рационально организовывать режим дня, соответствующий базовым гигиеническим требованиям. При организации режима дня необходимо учитывать: соблюдение полноценного сна; отдых с так пребыванием на свежем воздухе; рациональное чередование продолжительности различных видов деятельности; регулярное питание. Кроме того, в рамках режима дня надо отводить время на гигиенические процедуры, на хобби (чтение литературы, просмотр фильмов, посещение театров, занятия музыкой, спортом и т.п.) [63].

Питание студентов строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. При составлении пищевого рациона необходимо учитывать следующие требования: восполнение энергозатрат организма; обеспечение постоянной потребности в питательных веществах; соблюдение разнообразия животной и растительной пищи; соблюдение высоких органолептических свойств (запах, вкус, вид и т.п.); соблюдение оптимального уровня сбалансированности между собой пищевых и биологически активных веществ. Принимать пищу следует за 2-2,5 ч до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания. Ужинать нужно не позднее, чем за 2 ч до сна.

П.Б. Волков считает, что «Опрятный внешний вид, занимающегося физической культурой и спортом, чистота тела, пахнущая свежестью футболка и шорты, выглаженные брюки и чистые кроссовки – атрибуты личной гигиены. Наличие носового платка, запасной пары носков, сменного белья после занятий спортом, сменной обуви, личных средств гигиены (мыло, шампунь, гель и т.п.) – показатель того, что человек ухаживает и следит за чистотой своего тела или соблюдает личную гигиену» [11].

От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям. Основа ухода за кожей - регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой.

В руководствах по уходу за волосами невозможно найти единых требований, в связи с этим рекомендуется к решению этого вопроса подходить сугубо индивидуально, посоветовавшись с косметологом.

Гигиена ротовой полости является неотъемлемой частью поддержания здоровья. Кариес, пародонтоз, образование зубного камня - все это следствия плохого ухода за полостью рта [48].

Немаловажную роль в личной гигиене человека занимает и гигиена одежды. Роль одежды в жизни человека очень значительна: защищает тело от негативных воздействий окружающей среды, обеспечивая при этом нормальный теплообмен организма. Существует ряд правил гигиены одежды. Во-первых, она должна соответствовать сезону и климатическим условиям окружающей среды, деятельности человека. Одежда должна соответствовать анатомическим особенностям и размеру человека, должна быть удобной и не вызывать дискомфорт. Одежда должна быть чистой. Считается, что ношенное в течение 10 дней белье содержит грязь в количестве, достигающем 11 % веса чистого белья.

Что касается требований к обуви, то в первую очередь ее размер, фасон и жесткость подошвы не должны препятствовать анатомическому развитию стопы. Обувь, как и одежду, нужно ежедневно проветривать, просушивать, очищать от грязи [28], [48].

На современном этапе, осуществляя ежедневный уход за собой, одеждой и жилищем, необходимо задумываться, какими средствами гигиены человек пользуется, насколько безопасны они для его здоровья. Еще буквально лет 15–20 назад большая часть людей довольствовалась обычным туалетным мылом, а вода, долгие годы была единственным средством для поддержания чистоты. Однако, в наше время гели для душа

разных цветов и с разными ароматами, пена для ванны, жидкое мыло, пенки для лица и другие средства для гигиены тела обычное явление, а обилие всевозможных дезинфицирующих средств сегодня позволяет создать из квартиры полностью стерильный бокс. При этом, современные моющие препараты имеют достаточно агрессивный состав: хлор, присутствующий в большинстве из них и испаряющийся постепенно и загрязняющий воздух, и тело человека; синтетические моющие средства содержащие еще целый букет токсичных соединений, в том числе и поверхностно-активные вещества (ПАВ), которые практически не разлагаются и не убираются очистными сооружениями. Осознавая «фатальность» гигиенических процедур и того факта, что чистота может быть опаснее грязи, появляется искушение впасть в крайности: полностью отказаться от благ цивилизации, отправившись «назад к природе» или не обращать внимание на все известные факты, утверждая, что «жить вообще вредно».

Относительно безопасности использования человеком средств, содержащих ПАВ автор О.И. Кичатова пишет следующее «Очень важно понимать и знать меру, выходя за которую вещества могут стать невидимыми опасными агентами, подрывающими здоровье человека и вместо пользы приносить вред. Чтобы уберечь себя, своих близких и свой дом, вовсе не обязательно закупать ящиками лимоны или заливать кипятком печную золу. Нужно лишь научиться правильно читать этикетки и выбирать качественные средства для разумной чистоты. К тому же, сейчас на рынке полно экологичных натуральных моющих средств, выбор которых огромен – от бюджетных российских производителей до более дорогих европейских брендов [28].

Изучая на сотовых телефонах студентов высших учебных заведений содержание бактерий и микроорганизмов автор Пунченко О.Е. сделала вывод, что «Здоровый образ жизни включает в себя не только поддержание тела в хорошей физической форме, но и соблюдение правил

гигиены. Использование гигиенических влажных салфеток для сотовых телефонов позволит снизить их контаминацию бактериями» [50].

В рамках общественной гигиены автор П.Б. Волков считает, что «в сферу влияния общей гигиены попадает внешняя среда: комплекс бытовых, природных, социальных, производственных и подобных факторов, в которых протекает жизнедеятельность занимающихся. Санитарная обработка мест общественного пользования и соблюдение гигиенических правил посетителями – залог сохранения здоровья населения» [11].

Теоретические положения в содержание профилактики и предупреждения неблагоприятных факторов в процессе занятий физической культурой и спортом определили гигиенические основы физических упражнений [67].

Многие авторы к гигиеническим основам физических упражнений относят: учет энергозатрат организма; учет гендерных (половых) различий; оптимизацию физических нагрузок с учетом показателей возрастных морфологических и функциональных особенностей, индивидуальных особенностей и реакций организма, суточной и сезонной ритмики основных физиологических функций, параметров умственной и физической работоспособности, а также климатогеографических и социальных факторов; оптимизацию условий занятий с учетом воздушной среды, размеров площадки, теплового и светового режима [19].

Полноценной в гигиеническом отношении воздушная среда считается при температуре воздуха плюс 15-18° С, относительной влажности 30-60%, когда отсутствует в воздухе даже незначительное количество вредных веществ, пыли и не увеличено процентное содержание углекислого газа. Освещение должно быть достаточным, равномерным, не обладать ослепительностью и не создавать бликов.

Выводы по главе

В первой главе проанализированы общепризнанные глобальные проблемы современности, такие как экологические, демографические, противоречия между современностью и традиционностью, на экономическом, политическом, социальном и педагогическом уровнях. К перечисленным существующим глобальным проблемам ведет небрежное отношение человека к окружающей природе и самому себе.

В данной главе подробно описаны основные и вспомогательные средства физического воспитания как компоненты здорового образа жизни:

- физические упражнения, улучшающие физические, умственные, психические способности человека и позволяющие противостоять организму студенческой молодежи напряженной учебной работе;
- естественные силы природы (температура воздуха и воды, солнечное излучение и т.п.), позволяющие закаляться и противостоять инфекционным, вирусным и простудным заболеваниям;
- гигиенические факторы (личная и общественная гигиена, режим дня, режима питания и сна), позволяющие защищать тело человека от загрязнений, грамотно распределять временные ресурсы и сохранять высокую работоспособность.

Таким образом, регулярные занятия физическими упражнениями с использованием естественных сил природы и соблюдением гигиенических факторов позволят учащейся молодежи получить нравственное удовлетворение и эстетическое удовольствие и улучшить свое индивидуальное здоровье.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1 Задачи исследования

- 1) Определить уровень знаний о средствах физического воспитания, уровень здоровья, уровень двигательных способностей студентов 1-го курса педагогического института.
- 2) Предоставить информацию о ЗОЖ на основе средств физического воспитания.
- 3) Организовать практические занятия с использованием средств физического воспитания.
- 4) Проверить эффективность разработанной технологии формирования здорового образа жизни.

2.2 Методы исследования

- 1) Анализ различных источников отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования.
- 2) Анкетирование.
- 3) Определение уровня теоретических знаний.
- 4) Исследование уровня здоровья.
- 5) Определение уровня физического развития.
- 6) Определение уровня развития двигательных способностей.
- 7) Педагогическое наблюдение.
- 8) Педагогический эксперимент.
- 9) Методы математической статистики.

2.2.1 Анализ различных источников отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования. Изучалась и анализировалась литература по формированию ЗОЖ в контексте глобальных проблем современности и оздоровительной направленности

средств физического воспитания. Анализ работ позволил глубоко проникнуть в сущность данной проблемы. Подробно конспектировались периодические издания, сборники научных статей, авторефераты диссертационных работ и диссертации, пособия и монографии, что позволило обосновать рабочую гипотезу, цель, задачи и методы исследования.

Обобщался практический опыт работы преподавателей, методистов института физической культуры и спорта в ТГУ по проведению учебного процесса и внеучебных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (изучение планов, программ учебных занятий и положений, протоколов, отчетов спортивных мероприятий). Все это позволило получить информацию, каким образом в образовательной, воспитательной и оздоровительной работе со студентами использовались технологии, методы и средства физического воспитания.

2.2.2 Педагогическое наблюдение. Педагогическое наблюдение проводилось за студентами первого курса в процессе практической деятельности в естественных условиях. Основное внимание было направлено на подбор и использование средств физической культуры. При этом велся контроль за динамикой изменений показателей физкультурно-оздоровительных знаний, уровня здоровья, двигательных способностей студента. Информация, полученная в результате педагогического наблюдения, давала возможность находить более эффективные пути оздоровительного воздействия.

2.2.3 Анкетирование. До и после педагогического эксперимента со студентами 1-ых курсов педагогического института проводилось анкетирование. В результате анкетирования у студентов определялся уровень знаний о средствах физического воспитания и отношение к собственному здоровью, а также готовность к ведению здорового образа жизни, что позволяло уточнить цели, задачи и методы исследования.

2.2.4 Определение уровня теоретических знаний. Уровень теоретических знаний о средствах физического воспитания и ЗОЖ определялся анкетированием и оценивались следующим образом: неправильный ответ – 0 баллов; недостаточно полный ответ – 0,5 баллов; правильный ответ – 1 балл.

Критериями уровня знаний являлись: высокий уровень знаний – от 10,5 до 12 баллов; средний уровень знаний – от 5,0 до 10 баллов; низкий уровень знаний – от 4,5 баллов и менее.

2.2.5 Исследование уровня здоровья. В нашей экспериментальной работе при определении уровня индивидуального здоровья мы применяли методику, разработанную В.И. Беловым.

С целью определения уровня здоровья измерялись следующие показатели: пульс в покое (уд/мин), время восстановления пульса после заданной нагрузки (сек.), жизненная емкость легких (мл), артериальное давление, силовая выносливость (кол-во раз), количество хронических патологий (кол-во раз), количество простудных заболеваний за год (кол-во раз) и «стаж» занятий физической культурой и спортом (продолжительность времени).

При выполнении измерения по состоянию сердечно-сосудистой системы (ССС) испытуемый в майке без рукавов усаживался с опорой на спинку стула, при этом расслаблял и не скрещивал ноги, руку удобно располагал на столе, находящемся рядом со стулом. Манжету электронного тонометра накладывали на плечо, оставляя расстояние между ними до 1 см и до 2,5 см выше локтевой ямки. В первый раз измеряли артериальное давление (АД) и частоту сердечных сокращений (ЧСС) на обеих руках, а для эксперимента использовали руку, где давление было выше. Измеряли АД и ЧСС дважды с интервалом две минуты и подсчитывали среднее значение. Для исключения вероятности ошибки,

измерения ЧСС и АД выполнялись до еды в покое через пять минут отдыха.

Для определения времени восстановления пульса после нагрузки, испытуемый выполняет 20 приседаний с руками вперед за 30 сек., придерживаясь темпа приседаний - одно приседание за 1,5 секунды. Подсчет результатов производится следующим образом: - измеряется пульс до начала выполнения упражнений; - измеряется пульс сразу после выполнения нагрузки; - измеряется пульс через каждые 30 секунд до момента восстановления пульса до исходного уровня.

При выполнении измерения ЖЕЛ испытуемому предлагалось выполнить вдох-выдох 1-2 раза и набрав максимальное количество воздуха выполнить насколько возможно глубокий выдох в вертикально установленный, специально-обработанный мундштук суховоздушного спирометра. По шкале прибора с делениями от 0 до 6,5 л определялся полученный результат. Из трех проведенных попыток, лучший результат в мл заносился в протокол.

Для определения силовой выносливости использовали тест «Поднимание туловища из положения, лежа на спине». По сигналу первые номера начинают выполнять поднимание и опускание туловища на время, а вторые удерживают им ноги. Измерялось количество раз за 1 минуту, полученный результат заносился в протокол.

Данные о хронических и простудных заболеваниях студентов брали из медицинских карт, заведённых на каждого в медпункте института.

Для оценки индивидуального уровня здоровья студентов показатели, полученные при обследовании, переводили в баллы. Уровень здоровья определялся по среднему количеству баллов: очень высокий – 5,0 и выше; высокий – 4,0-4,9; средний – 3,0-3,9; низкий – 2,0-2,9; очень низкий – 1,0-1,9 балла.

Оценка уровня здоровья представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Оценка индивидуального здоровья у мужчин и женщин по В.И. Белову

Наименование показателей	Уровень показателей и баллы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ЧСС в покое, уд/мин	Более 90	76-90	68-75	60-67	51-59	менее 50			
АД в покое, мм рт.ст.	Более 140/90	131-140 81-90		121-130 76-80		111-120 71-75		106-110 60-70	
ЖЕЛ на массу тела, мл/кг: Мужчины Женщины	Менее 50 Менее 40	50-55 40-45	56-60 46-50	61-65 51-55		66-70 56-60		Более 70 Более 60	
Стаж занятий физическими упражнениями не менее 2 раз в неделю по 30 и более минут	Не занимается	До 1 года	1-2 года		3-4 года		5-7 лет	8-10 лет	Более 10 лет
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний	Более 3.00		2.01-3.00		1.00 - 2.00		Менее 1.00		
Подтягивание на перекладине (юноши)		2-3	4-6	7-10	11-14	более 15			

Продолжение таблицы 1

Наименование показателей	Уровень показателей и баллы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Сгибание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, ноги закреплены (девушки)	Менее 10 раз	10-19	20-29	30-39	40-49	более 50			
Количество простудных заболеваний в течение года	более 5	4-5	2-3		1		Не болеет		
Количество хронических заболеваний	более 1	1					нет		

2.2.6 Определение уровня физического развития. С целью определения уровня физического развития измерялись следующие показатели: вес тела (кг), рост (м).

При выполнении измерения массы тела испытуемый вставал ногами на середину напольных электронных весов, с погрешностью измерения не более +/-50 г, замирал на 5-10 сек. до появления цифр на табло, определяющей нужный для нашего эксперимента результат в кг. Для исключения возможного среднесуточного колебания веса измерения выполнялись в легкой одежде до завтрака и после посещения туалета.

При выполнении измерения роста испытуемый в тонких носках вставал прямо, прислонившись пятками, выступающими частями ягодиц, лопатками и затылком к планке ростомера с выпрямленными ногами и сомкнутыми вместе коленями, и пятками, с руками, свободно опущенными

вдоль тела и ладонями, повернутыми к туловищу, расправленными плечами и прямой спиной, с поднятой головой параллельно земле и взглядом прямо перед собой. После принятия правильной позиции и выполнения глубокого вдоха, опускалась горизонтальная планка ростомера на верхнюю точку головы испытуемого, прижимая волосы и фиксировались показания ростомера с точностью до 0,1 см. По шкале ростомера с ценой деления 1 мм определялся полученный для нашего эксперимента результат, м. Для исключения возможного уменьшения роста из-за вертикального положения тела в течение дня и нагрузки на позвоночник измерения выполнялись утром.

2.2.7 Определение уровня развития двигательных способностей.

Для определения уровня развития двигательных способностей использовались обязательные нормативы ГТО для девушек 1-го курса: 100 м; 2000 м; наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Тест на определение уровня силовой выносливости «Сгибание и разгибание рук в упоре». Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол

Для определения уровня гибкости позвоночного столба использовали тест «Наклон вперед из положения стоя». Исследуемый, сомкнув прямые ноги, стоя на скамейке на выдохе выполняет наклон вперед так низко. Дается три попытки, лучший результат в см заносится в протокол.

Для определения уровня быстроты использовали тест «Бег на 100 м». С командой марш начинается отсчет времени в секундах и с пересечением испытуемым линии финиша секундомер останавливается. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол

Для определения уровня общей выносливости студентов всех вместе запускали на дистанцию 2000 м. С командой марш начинался отчет времени и с пересечением испытуемым линии финиша секундомер останавливался. Полученные результаты участниками эксперимента заносятся в протокол.

2.2.8 Педагогический эксперимент проводился на базе Тольяттинского государственного университета. В исследовании участвовали 32 студента (девушки) 1-го курса педагогического института, по 16 человек в экспериментальной и контрольной группах. Студенты контрольной группы (КГ) занимались по стандартной общепринятой программе два раза в неделю (одно теоретическое занятие, а второе практическое). Студенты экспериментальной группы (ЭГ) три раза в неделю (одно теоретическое занятие и два практических) с использованием средств физического воспитания в полном объеме.

2.2.9 Методы математической статистики. В исследовательской работе для обработки результатов вычисляли среднее арифметическое - \bar{X} ; среднее квадратическое отклонение - x ; а также ошибку среднего арифметического - σ . Степень достоверности (p) изменений показателей в ходе исследования определяли с помощью t – критерия Стьюдента. Результаты вычисления оформляли в таблицах (третья глава диссертации).

2.3. Организация исследования

На **первом этапе** исследования (2019г.) изучалась и анализировалась литература по формированию ЗОЖ в контексте глобальных проблем современности и оздоровительной направленности средств физического

воспитания. Анализ работ позволил глубоко проникнуть в сущность данной проблемы, дал возможность скорректировать задачи и гипотезу исследования и разработать план работы.

На **втором этапе** исследования (2019г. - 2020г.) проводилось первичное обследование уровня теоретических знаний, индивидуального здоровья, физического развития, развития двигательных способностей; проводилась обработка полученных результатов первичного обследования; была разработана технология формирования ЗОЖ с подбором и использованием средств физического воспитания.

Педагогический эксперимент проводился в период с октября 2020 года по март 2021 года с использованием разработанной экспериментальной технологии.

На **третьем этапе** исследования (2021 г.) проведено вторичное обследования уровня теоретических знаний, индивидуального здоровья, физического развития, развития двигательных способностей участников исследования; проведен анализ полученных данных; составлено заключение по проведенному исследованию; оформлена магистерская диссертация.

Выводы по главе

Во второй главе для решения задач исследования применялись достаточно известные методы, характеризующиеся высокой информативностью, простотой и часто используемые в аналогичных работах.

Информация, полученная в результате педагогического наблюдения, давала возможность находить более эффективные пути оздоровительного воздействия. Для выявления знаний о средствах физического воспитания и определения отношения к собственному здоровью и готовности к ведению здорового образа жизни было организовано анкетирование студентов.

Педагогическое наблюдение проводилось за студентами первого курса в процессе практической деятельности в естественных условиях. Информация, полученная в результате педагогического наблюдения, давала возможность находить более эффективные пути оздоровительного воздействия.

С целью определения уровня здоровья измерялись следующие показатели: пульс в покое (уд/мин), время восстановления пульса после заданной нагрузки (сек.), жизненная емкость легких (мл), артериальное давление, силовая выносливость (кол-во раз), количество хронических патологий (кол-во раз), количество простудных заболеваний за год (кол-во раз) и «стаж» занятий физической культурой и спортом (продолжительность времени).

С целью определения уровня физического развития измерялись следующие показатели: вес тела (кг); рост (м).

Для определения уровня развития двигательных способностей использовались обязательные нормативы ГТО для девушек 1-го курса: 100 м; 2000 м; наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Таким образом, формирование ЗОЖ у студентов с применением средств физического воспитания целесообразно организовывать с учетом уровня их здоровья, физического развития и оценки влияния средств физического воспитания - это все и позволит перейти от разговоров о здоровом образе жизни к его воплощению в реальности.

Глава 3 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

3.1 Изучение сформированности здорового образа жизни у студентов до педагогического эксперимента

Предварительно до внедрения эксперимента мы пытались изучить вопрос об отношении студентов к здоровью и ведению ЗОЖ. Результаты анкетирования показали 32 % студентов считают, что имеют низкий уровень здоровья; 20% студентов считают, что имеют высокий уровень здоровья; а остальные 50 % студентов считают, что имеют средний уровень здоровья. Более 70 % студентов имеют хронические заболевания, наиболее распространенные: сколиозы различной степени, вегетососудистая дистония, заболевания органов дыхания и органов пищеварения и т.п. К причинам, не позволяющим вести ЗОЖ, студенты отнесли: недостаток количество обязательных часов, отведенных на практические занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (один раз в неделю) (64%); недостаток свободного времени (58%); недостаток средств для занятия в комфортных фитнес-залах (80%); нерациональное питание (84%); несоблюдение режима дня (92%); стрессы (44%); вредные привычки (66%).

Прежде всего, хотелось бы отметить, что многих студентов в рамках физического воспитания интересуют вопросы по организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (55%), содержанию гигиенических факторов (30%), использованию естественных сил природы (15%), Данные цифры позволили разработать педагогическую технологию формирования здорового образа жизни с использованием средств физического воспитания, включая серьезную работу по повышению уровня знаний о физических упражнениях, гигиенических факторах и естественных силах природы.

Перед началом эксперимента мы провели анкетирование среди студентов педагогического института 1-го курса ЭГ и КГ, насколько они владеют знаниями о средствах физвоспитания. Анкеты содержали 12 информативных вопросов:

по использованию физических упражнений (что относится к средствам физического воспитания; характеристика физических упражнений; перечислите современные популярные системы физических упражнений; какие зоны интенсивности физических нагрузок для вашего возраста существуют; неблагоприятное влияние на организм человека гиподинамией; влияние средств физического воспитания на коррекцию физического развития, телосложения; перечислите методы самоконтроля; методика воспитания силы; методика воспитания выносливости; методика воспитания гибкости; методика воспитания быстроты; методика воспитания ловкости;

по использованию естественных сил природы (механизм закаливания, перечислите возможные виды закаливания; перечислите возможные формы закаливания; перечислите возможные средства закаливания; перечислите возможные принципы закаливания; перечислите возможные варианты профилактики простудных заболеваний средствами закаливания; рекомендации при принятии воздушных ванн; рекомендации при принятии водных процедур; перечислите целебную силу солнечных лучей; перечислите правила при закаливании водой; перечислите противопоказания к использованию естественных сил природы; правила посещения парной);

по гигиеническим факторам (что относится к гигиеническим факторам; формулы определения веса в норме; что включает в себя правила личной гигиены; каковы гигиенические принципы режима дня; какие требования при составлении пищевого рациона необходимо учитывать; что попадает в сферу влияния общей гигиены; что относится к гигиеническим основам физических упражнений; перечислите

гигиенические требования, которые должны соблюдаться при составлении расписания уроков; цель гигиены физического воспитания и спорта; что такое утомление; каковы гигиенические требования к спортивному залу; к чему приводит регулярное недосыпание.

Проанализировав знания студентов о средствах физического воспитания установили, что среди участников эксперимента высокие показатели, показывающие полные знания, просто отсутствуют.

Отметим, что средним уровнем знаний по использованию физических упражнений обладают 37,5% студентов КГ и 37,5% ЭГ, по использованию естественных сил природы 68,75 % студентов КГ и 62,5% ЭГ, по гигиеническим факторам 37,5 % студентов КГ и 31,25 % ЭГ (см. рисунок 1).

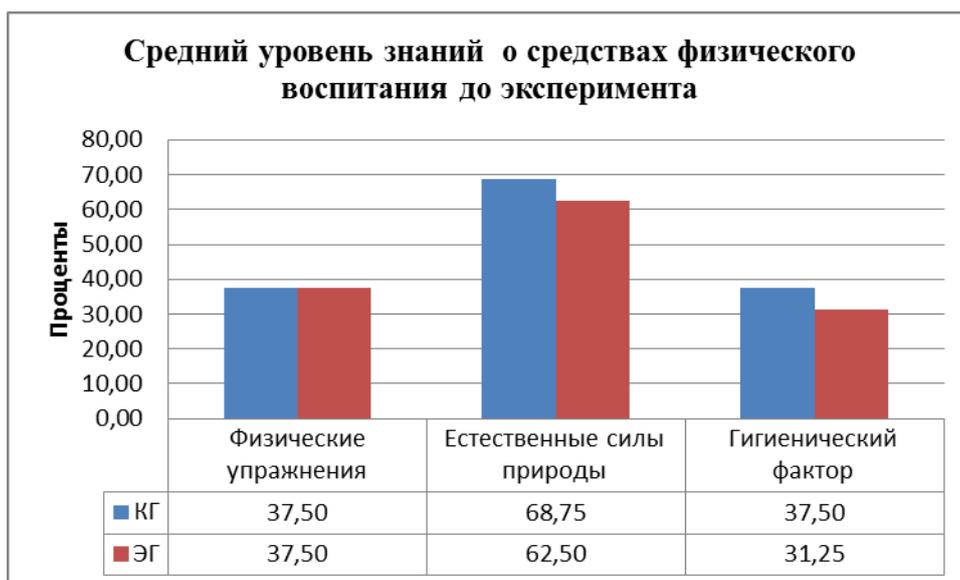


Рисунок 1 – Средний уровень знаний о средствах физического воспитания

Исходя из рисунка 2 можно увидеть, что подавляющее количество ответов о физических упражнениях (КГ- 62,5%; ЭГ- 62,5%), гигиенических факторах у студентов (КГ- 62,5%; ЭГ – 68,75%) у участников эксперимента находится на низком уровне. Однако ответы о знаниях по вопросам о

естественных силах природы у студентов, как КГ- 31,25%, так и ЭГ- 37,5% находятся на среднем уровне.

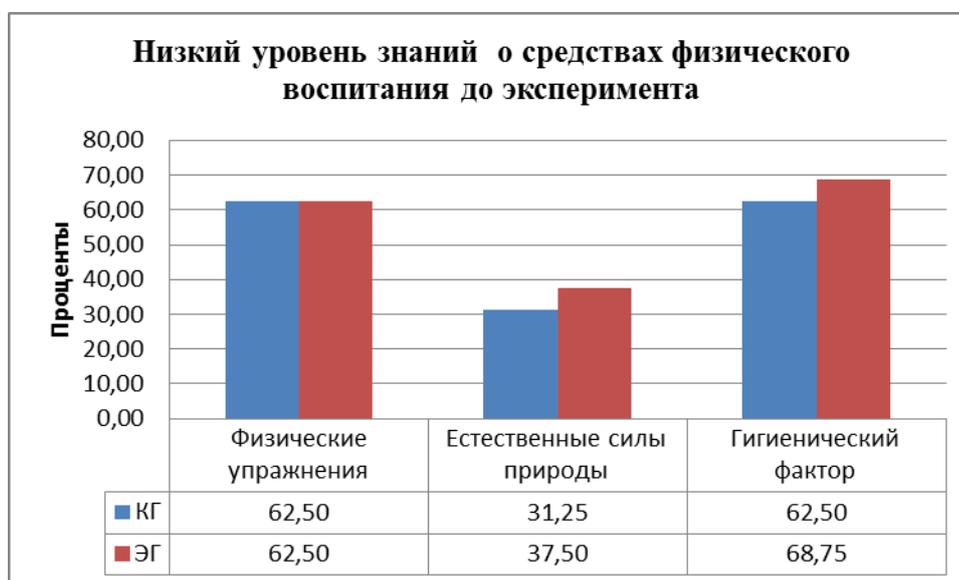


Рисунок 2 – Низкий уровень знаний о средствах физического воспитания

Следовательно, независимо относятся ли первокурсники к ЭГ или КГ, студенты продемонстрировали недостаточные знания о средствах физического воспитания, так как около 68% анкетированных смогли ответить правильно только на 1-3 вопроса анкеты.

В сложившейся ситуации неудивительно, что многие студенты редко посещают занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и физическому воспитанию. Они просто не придают особого значения физическим упражнениям, естественным силам природы и гигиеническим факторам, поскольку не владеют достаточной информацией, касающейся средств физического воспитания.

Проблемы, выявленные при анкетировании, связанные со сформированностью у студентов правильных представлений об организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, об организации режима дня, о соблюдения личной и общественной гигиены, о

культуре питания позволили нам сделать вывод о необходимости проведения работы по информированию студентов в данном направлении.

Низкий уровень знаний о средствах физического воспитания как основных компонентах здорового образа жизни отразились и на показателях уровня развития двигательных способностей, т.к. нет знаний, для чего посещать занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, и нет интереса на них присутствовать.

Предварительное тестирование, проведенное с первокурсниками, показали, что уровень их двигательных способностей и техника выполнения контрольных упражнений не соответствуют требованиям норм ГТО и учебной программы для вузов.

Исходя из данных таблицы 2, с результатами сравнительного анализа можно отметить, что до начала экспериментальной работы достоверных изменений по показателям уровня развития двигательных способностей не наблюдается.

Таблица 2 – Показатели уровня двигательных способностей студентов до педагогического эксперимента в КГ и ЭГ

Контрольные упражнения	Группа	До эксперимента	t	p
		М ± σ		
Бег на 100 м (сек)	КГ	17,53±0,75	0,46	>0,05
	ЭГ	17,19±0,84		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	КГ	14,91±2,43	0,63	>0,05
	ЭГ	15,45±1,97		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	КГ	11,20±1,48	0,11	>0,05
	ЭГ	11,23±2,93		
Бег на 2000 м (мин)	КГ	13,17±2,42	0,19	>0,05
	ЭГ	13,25±2,31		>0,05

Изучая глубину интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями обнаружили, что регулярно тренировались в спортивных секциях с участием в соревнованиях 3,13 % студентов, 6,25 % студентов

применяли физические упражнения три раза в неделю, два раза в неделю 9,37 %, один раз в неделю 21,87%, а остальные 40,62% вообще не занимались физической культурой и спортом.

Таким образом, причинами, не позволяющими студентам приобщиться к ЗОЖ, являются недостаточный уровень знаний о средствах физического воспитания как об основных компонентах ЗОЖ и, соответственно, отсутствие интереса к ведению здорового образа жизни.

3.2 Обоснование использования педагогической технологии по формированию здорового образа жизни у студентов гуманитарно-педагогического института

Студенты контрольной группы занимались согласно университетской программе. У студентов ЭГ теоретические занятия по физической культуре содержали материал, направленный на повышение уровня знаний о физических упражнениях, гигиенических факторах и естественных силах природы. Обязательные занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту у студентов ЭГ проходили один раз в неделю согласно расписанию в спортивных залах ТГУ, в зависимости от выбранной специализации. Варианты предлагаемых специализаций в предоставляемых залах: спортивные игры (настольный теннис, бадминтон, волейбол, футбол, баскетбол); подвижные игры (лапта, красное знамя, перестрелка и т.п.); атлетическая гимнастика (тренажерный зал); силовой шейпинг (зал гимнастики). Выполняемая нагрузка дозировалась строго индивидуально. Третий раз в неделю по воскресным дням проводились дополнительные занятия на свежем воздухе: осенью, весной пробежки в лесу или на набережной с купанием в водоеме, а зимой на лыжах или на коньках по выбору.

Многие авторы, в частности, Коновалова Л.А. считают, что «несмотря на разные подходы к составлению оздоровительных программ,

все специалисты признают необходимость учета физиологических изменений в организме людей, происходящих во время занятия. При выполнении физической нагрузки выделяют следующие зоны работоспособности организма: зону вработывания, зону относительной стабилизации и зону временной потери работоспособности. Соответственно им в урочной форме занятий выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную» [27].

Выполнение согревающей разминки у студентов ЭГ занимает 15-20 минут и начинается с пробежки 3 минут, которая увеличивается от пары к паре по 1 минуте и достигает к концу семестра 16 минут, обычно проводится с интенсивностью 50-60% от максимального пульса, т.е. в низкоинтенсивном режиме. Далее выполняются упражнения на восстановление дыхания, а потом общеразвивающие упражнения, направленные на постепенные растягивания мышц по анатомическому признаку.

С помощью выполнения общеразвивающих упражнений под ритмичную музыку в подготовительной части урока настраиваем организм занимающихся на активную работу: постепенно увеличиваем нагрузку, это важно для эластичности соединительных тканей занимающихся, для адаптации центральной нервной системы; постепенно повышаем частоту сердечных сокращений (ЧСС); усиливаем дыхание, позволяющее обогащать кислородом мышцы; увеличиваем подвижность в суставах, для снижения риска повреждения мышц и посттренинговой усталости. Десять минут от урока с интенсивностью не более 50% от max ЧСС для разминки будут вполне достаточными. Если тренировки проходят рано утром или в зале бывает холодно, на разминку тратится соразмерно больше времени, чем вечером.

В подготовительной части использовались подводящие упражнения к технике выполнения основных упражнений. Например, если спортивные игры, то в подготовительной части применялись упражнения с мячами и в

парах на координацию; если аэробика и силовой шейпинг, то в подготовительной части применялись базовые шаги аэробики из которых в дальнейшем будут состоять аэробные связки; если атлетическая гимнастика и будут отжимания от пола, то в подготовительной части применялись отжимания от стены или от высокой лавочки и т.п. Значение разминки подготовка мышц к основной части урока и всего организма к последующей тяжелой работе с мячами, весами и т.д. Чем тяжелее нагрузка планируется использовать в основной части урока, тем тщательнее требуется подготовка к ней. После того, как мышцы достаточно разогреты, переходят к основной части учебно-тренировочного занятия.

В основной части урока в любой выбранной специализации необходимо добиться целевого назначения ЧСС, увеличения физиологических возможностей всех систем организма и т.п. Например, для аэробных нагрузок и силового шейпинга рекомендуются музыкальное сопровождение от 120-130 уд/мин. от 130 до 160 уд/мин. для высокоинтенсивных нагрузок; для атлетической гимнастики достижение мышечного баланса и контроль за техникой выполнения упражнений; страховка в целях безопасности; для спортивных и подвижных игр рекомендуется выполнение упражнений на совершенствование техники в парах и в командах, а также с высокой интенсивностью игры с соблюдением правил.

В заключительной части учебно-тренировочных занятиях по любой, выбранной студентами специализации, применялись упражнения, направленные на постепенное снижение обменных процессов в организме, понижение ЧСС почти до исходного уровня, снижение нежелательных побочных эффектов от физических нагрузок. Использовался стретчинг на группы мышц, получивших основную нагрузку на тренировке, с осуществлением эффективного и безопасного растягивания. Заминка завершается расслаблением, возможно безмолвным.

Таким образом, представлена примерная структура практического занятия со студентами ЭГ по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, рассчитанная на 90 минут. При этом произвольно варьируются, как содержание, так и длительность отдельных частей или всего занятия.

Обязательные занятия по физической культуре у студентов КГ проходили один раз в неделю согласно расписанию в лекционных аудиториях ТГУ. У студентов ЭГ лекции содержали подробную информацию по средствам физического воспитания, направленным на раскрытие указанных в анкетах вопросов: по организации занятий физическими упражнениями, по использованию естественных сил природы и гигиенических факторов.

Для студентов ЭГ регулярно (третий раз в неделю) по воскресным дням проводились дополнительные занятия на свежем воздухе (лес, набережная, каток), в бане или бассейне по выбору.

3.3 Анализ результатов внедрения педагогической технологии по формированию здорового образа жизни у студентов

В результате внедрения экспериментальной технологии по формированию ЗОЖ с использованием средств физического воспитания мы получили данные об изменениях в информационном плане, где в качестве показателей выступили знания о физических упражнениях, естественных силах природы и гигиенических факторах.

Анализ уровня знаний о средствах физического воспитания позволил выявить, что у студентов первого курса ЭГ высокие показатели, расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 18,75%, естественных сил природы – 87,5%, гигиенических факторов – 62,5% (см. рис. 3).



Рисунок 3 – Высокий уровень знаний о средствах физического воспитания после эксперимента (в %)

Средние показатели расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 75%, естественных сил природы – 62,5%, гигиенических факторов – 43,75% (см. рис. 4).

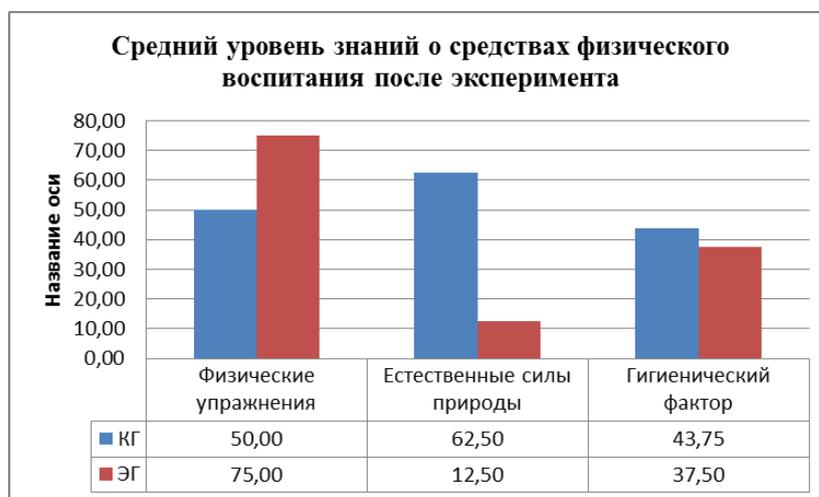


Рисунок 4 – Средний уровень знаний о средствах физического воспитания после эксперимента (в %)

При этом были зафиксированы и неудовлетворительные ответы, которые расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 6,25% (см. рис. 5).

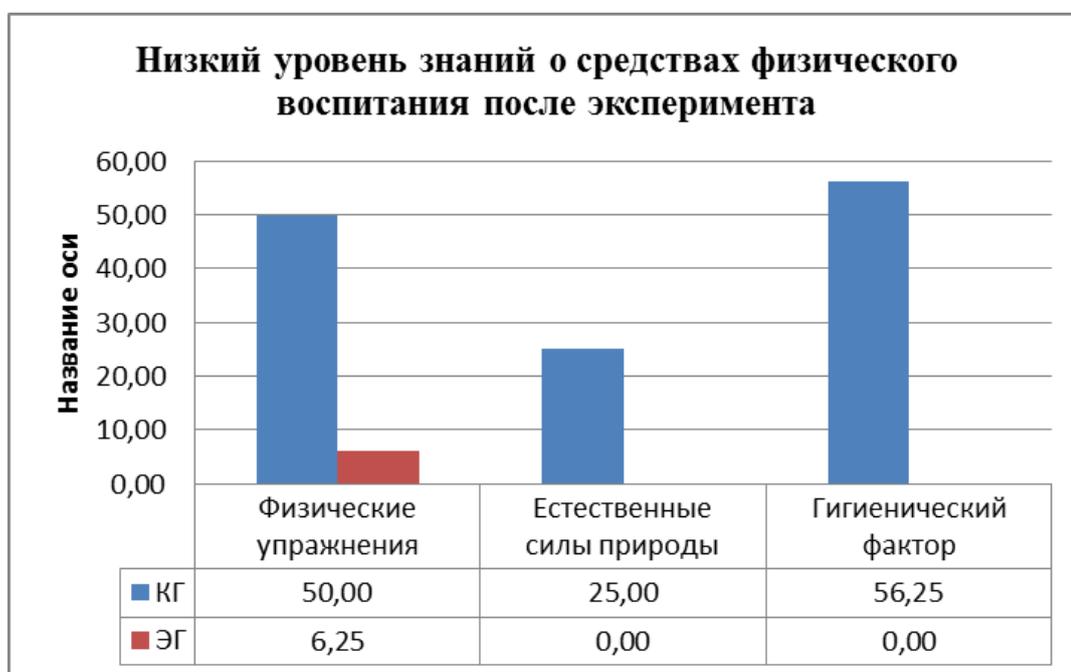


Рисунок 5 – Низкий уровень знаний о средствах физического воспитания после эксперимента (в %)

Анализ уровня знаний о средствах физического воспитания у студентов первого курса КГ показал отсутствие высоких показателей знаний об использовании физических упражнениях и гигиенических факторов (см. рис. 3). Однако в КГ улучшился уровень знаний об использовании естественных сил природы и ответы на отлично продемонстрировали 12,5% студентов. Средние показатели, т.е. ответы на хорошо и удовлетворительно, расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 50%, естественных сил природы – 62,5%, гигиенических факторов – 43,75% (см. рис. 4). При этом были зафиксированы и неудовлетворительные ответы, которые расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 50%, естественных сил природы – 25%, гигиенических факторов – 56,25% (см. рис. 5).

Исходя из представленной ниже таблицы 2 можно отметить насколько достоверные изменения произошли в овладении знаниями о средствах физического воспитания в ЭГ и КГ.

Таблица 3 – Уровень знаний у студентов о средствах физвоспитания

Средства физического воспитания	Группы	Кол-во студентов	Средние оценочные показатели, баллы			
			До эксперимента	После эксперимента	t ₁	t ₃
			М	М	t ₂	t ₄
Физические упражнения	ЭГ	16	4,62	9,28	5,58	2,36
	КГ	16	4,38	5,51	0,75	0,25
Естественные силы природы	ЭГ	16	6,10	10,62	4,83	4,78
	КГ	16	6,14	6,26	0	1,04
Гигиенические факторы	ЭГ	16	5,78	9,87	4,30	2,36
	КГ	16	5,74	5,31	2,55	0,33

Примечание - М – среднее арифметическое; Критерии Стьюдента: t₁–до и после эксперимента в ЭГ; t₂ –до и после эксперимента в КГ; t₃ –между ЭГ и КГ после эксперимента; t₄–между ЭГ и КГ до эксперимента.

Из данных, представленных в таблице 3, видно, что достоверные изменения после проведенного эксперимента произошли, как в знаниях об использовании физических упражнений в ЭГ ($t = 5,58$ при $P < 0,001$), так и в знаниях по естественным силам природы ЭГ ($t = 4,83$ при $P < 0,001$), в то время в КГ не наблюдается в результатах достоверных изменений ни по знаниям об использовании физических упражнений ($t = 0,75$ при $P > 0,05$), ни по знаниям о естественных силах природы, показатели остались на том же уровне. Относительно показателей уровня знаний по гигиеническим факторам достоверными были результаты знаний после эксперимента, как в ЭГ, так и в КГ.

Повторное тестирование респондентов после окончания эксперимента свидетельствует о том, что практически все студенты ЭГ пересмотрели свои взгляды на организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, на организацию режима дня, питания и сна, на использование для оздоровления естественных сил природы.

Полученные студентами знания реализовались в активном посещении дополнительных занятий по физическому воспитанию и спорту и свидетельство тому - рост показателей уровня развития двигательных способностей студентов ЭГ после проведенного эксперимента (рис. 6-9).

Исходя из таблицы 4 мы наблюдаем достоверные изменения по результатам на гибкость ($P < 0,05$), силовую выносливость ($P < 0,01$) и общую выносливость ($P < 0,05$) у студентов ЭГ по сравнению с теми же показателями у студентов КГ. Однако по показателям уровня развития скоростных способностей можно наблюдать незначительные улучшения результатов, без достоверных изменений и в ЭГ, и в КГ. Возможно, это связано с сенситивными особенностями развития этого качества, т.е. быстрота больше зависит от генетической расположенности, и так развиваем в детском возрасте.

Таблица 4 – Показатели уровня развития двигательных способностей студентов педагогического института КГ и ЭГ до и после педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t_1	t_2	t_3
		$M \pm \sigma$	$M \pm \sigma$			
Бег на 100 м (сек)	КГ	17,53±0,75	17,02±0,68	0,51	0,46	0,99
	ЭГ	17,19±0,84	16,36±0,73	1,23		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	КГ	14,91±2,43	15,34±2,59	1,63	0,63	5,73
	ЭГ	15,45±1,97	18,09±4,87	2,69		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	КГ	11,20±1,48	12,06±0,38	1,52	0,11	4,26
	ЭГ	11,23±2,93	15,14±3,25	4,86		
Бег на 2000 м (мин)	КГ	13,37±2,42	12,47±2,53	0,27	0,19	2,12
	ЭГ	13,25±2,31	10,25±2,06	2,52		
Примечание - Достоверность различий: t_1 - в ЭГ и КГ до и после эксперимента; t_2 - между ЭГ и КГ до эксперимента; t_3 - между ЭГ и КГ после эксперимента.						

Для наглядности сравнения результатов тестов, показанных участниками экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и после него, мы составили столбчатые диаграммы (6-9).

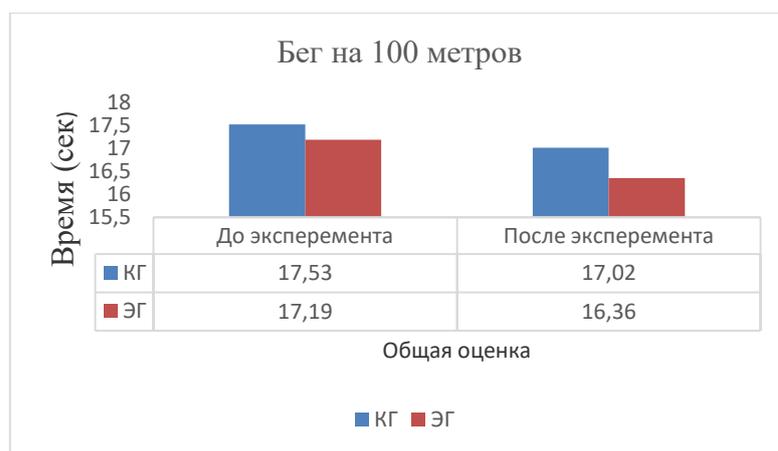


Рисунок 6 - Динамика изменений показателей развития скоростных качеств, тест «Бег на 100 м» (сек)

Исходя из рисунка 6 можно наблюдать незначительные улучшения результатов в быстроте движений, как в ЭГ на 0,83 сек., так и в КГ на 0,51сек.

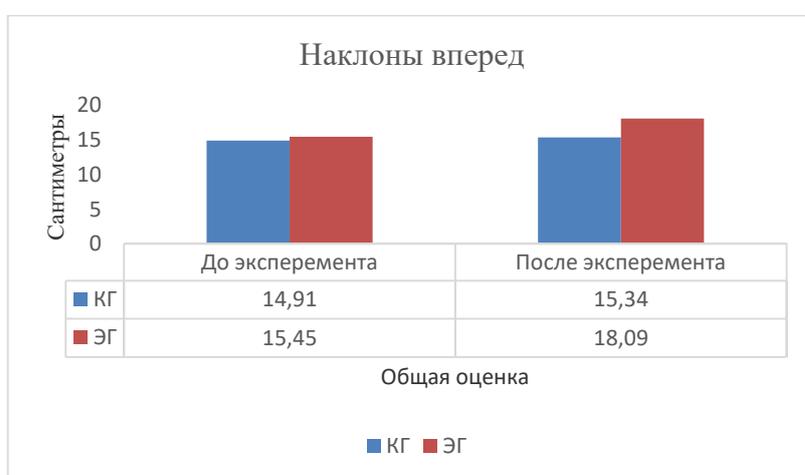


Рисунок 7 - Сопоставление результатов теста «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (см)

Исходя из рисунка 7 можно наблюдать, что в ЭГ значительно улучшились показатели уровня развития гибкости на 2,64 см, в то время как в КГ незначительный прирост результатов на 0,43 см.

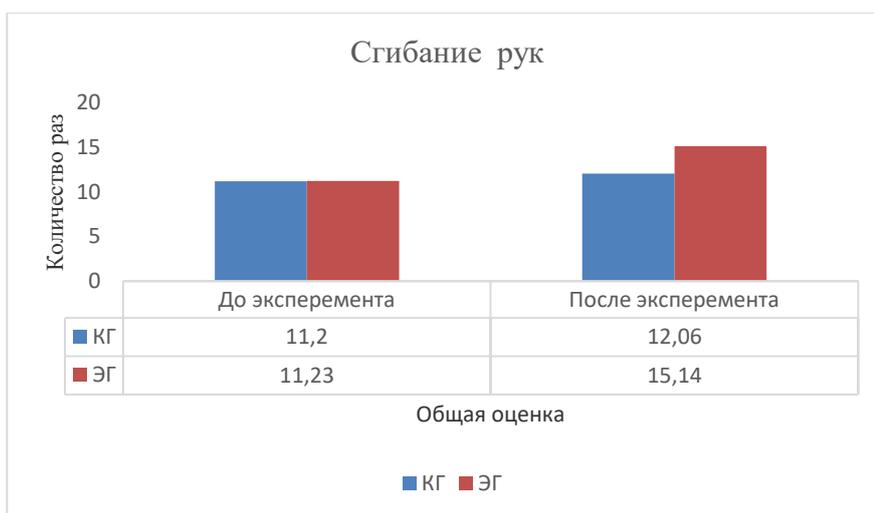


Рисунок 8 – Сопоставление результатов теста «Сгибание и разгибание рук в упоре» (кол-во раз)

Исходя из рисунка 8 можно наблюдать, что в ЭГ значительно улучшились показатели уровня развития силы на 3,91 раз, в то время как в КГ незначительный прирост результатов на 0,83 раза.

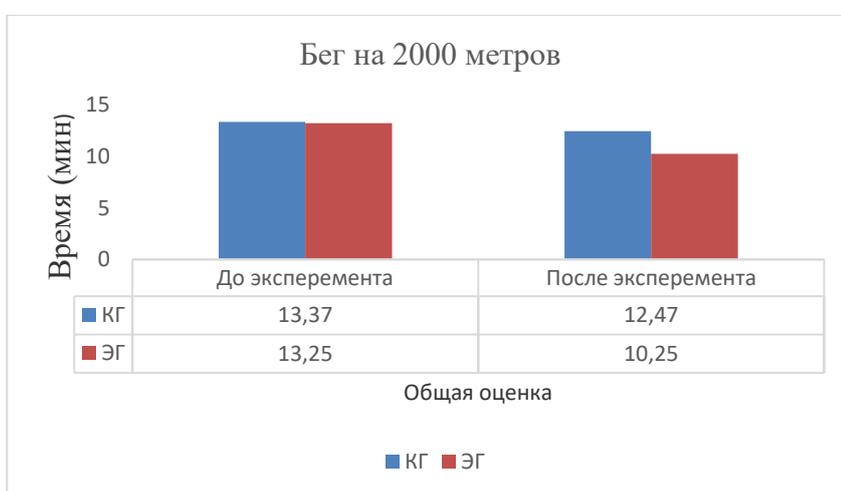


Рисунок 9 - Сопоставление результатов теста «Бег на 2000м» (сек.)

Исходя из рисунка 9 можно наблюдать, что в ЭГ значительно улучшились показатели уровня развития общей выносливости на 3 мин, в то время как в КГ незначительный прирост результатов на 50 сек.

Для контроля эффективности внедрения педагогической технологии по формированию ЗОЖ с использованием средств физического воспитания мы определяли уровень индивидуального здоровья студентов по методике В.И. Белова.

Исходя из таблицы 5 видно, что средние показатели уровня индивидуального здоровья студентов ЭГ и КГ (данные результатов, переведенных в баллы согласно оценочной таблицы 1) до проведения эксперимента, соответствуют среднему уровню.

Таблица – 5 Уровень здоровья студентов гуманитарно-педагогического института до и после эксперимента

Кол-во студенток		До эксперимента (сентябрь 2020 г.)			После эксперимента (май 2021 г.)			t ₁	t ₂	t ₃	t ₄
		М	σ	уровень	М	σ	уровень				
ЭГ	16	3,89	1,61	средний	6,31	1,99	очень высокий	0,46	2,62	2,81	0,55
КГ	16	3,56	1,42	средний	4,02	1,93	высокий				
Примечание - уровень здоровья определяется по среднему количеству баллов: очень высокий – 5,0 и выше; высокий – 4,0-4,9; средний – 3,0-3,9; низкий – 2,0-2,9; очень низкий – 1,0-1,9 балла.											

Исходя из таблицы 5 в результате сравнения анализов показателей уровня индивидуального здоровья студентов КГ и ЭГ видно, что у студентов ЭГ состояние здоровья значительно улучшилось и достигло очень высокого уровня 6,31 условных балла (5 бал. и выше по методике В.И. Белова), в то время у студентов КГ состояние уровня здоровья стало тоже выше и достигло только высокого уровня 4,02 условных балла (4 до 4,9 балла по методике В.И. Белова).

Следовательно, повышение уровня знаний о средствах физического воспитания у первокурсников повлиял на интерес студентов к ведению здорового образа жизни, что позволило улучшить уровень их физического здоровья.

Выводы по главе

В третьей главе приведены результаты анкетирования, проведенного с целью изучения отношения студентов начальных курсов к здоровью и здоровому образу жизни. Отмечается, что многих студентов интересуют вопросы по использованию средств физического воспитания, организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что позволило разработать педагогическую технологию формирования здорового образа жизни с использованием средств физического воспитания, включая серьезную работу по повышению уровня знаний о физических упражнениях, гигиенических факторах и естественных силах природы.

В данной главе подробно проанализированы результаты исследования. Проведен подробный сравнительный анализ результатов по уровню знаний о средствах физического воспитания, по индивидуальному уровню здоровья и по уровню развития двигательных способностей участников экспериментальной и контрольной групп до и после проведения педагогического эксперимента.

По результатам сравнительного анализа можно отметить, что до начала экспериментальной работы достоверных изменений в экспериментальной и контрольной группах по показателям уровня индивидуального здоровья и развития двигательных способностей не наблюдалось ($P > 0,05$). К тому же, независимо относятся ли первокурсники к ЭГ или КГ, студенты продемонстрировали недостаточные знания о средствах физического воспитания, так как около 68% анкетированных смогли ответить правильно только на 1-3 вопроса из 10 возможных, анкет предлагалось 3 по 10 вопросов.

После проведения экспериментальной работы анализ уровня знаний о средствах физического воспитания позволил выявить, что у студентов первого курса ЭГ появились высокие показатели, т. е. ответы на отлично, расположились в следующем порядке: об использовании физических

упражнений – 18,75%, естественных сил природы – 87,5%, гигиенических факторов – 62,5%. Средние показатели, т.е. ответы на хорошо и удовлетворительно, расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 75%, естественных сил природы – 62,5%, гигиенических факторов – 43,75%. При этом были зафиксированы и неудовлетворительные ответы, которые расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 6,25%.

Анализ уровня знаний о средствах физического воспитания у студентов первого курса КГ показал отсутствие высоких показателей знаний об использовании физических упражнениях и гигиенических факторов. Однако в КГ улучшился уровень знаний об использовании естественных сил природы и ответы на отлично продемонстрировали 12,5% студентов. Средние показатели, т.е. ответы на хорошо и удовлетворительно, расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 50%, естественных сил природы – 62,5%, гигиенических факторов – 43,75%. При этом были зафиксированы и неудовлетворительные ответы, которые расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 50%, естественных сил природы – 25%, гигиенических факторов – 56,25%

Повторное тестирование респондентов после окончания эксперимента свидетельствует о том, что практически все студенты ЭГ пересмотрели свои взгляды на организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, на организацию режима дня, питания и сна, на использование для оздоровления естественных сил природы.

Однако об успешности проведённой экспериментальной работы можно судить по результатам действенности знаний.

Полученные студентами знания реализовались в активном посещении дополнительных занятий по физическому воспитанию и спорту и свидетельство тому - рост показателей уровня развития двигательных способностей студентов ЭГ после проведенного эксперимента, так

необходимых для сдачи обязательных нормативов ГТО. Произошли достоверные изменения по результатам на гибкость ($P < 0,05$), силовую выносливость ($P < 0,01$) и общую выносливость ($P < 0,05$) у студентов ЭГ по сравнению с теми же показателями у студентов КГ. Однако по показателям уровня развития скоростных способностей можно наблюдать незначительные улучшения результатов, без достоверных изменений и в ЭГ, и в КГ. Возможно, это связано с сенситивными особенностями развития этого качества, т.е. быстрота больше зависит от генетической расположенности, и тах развиваем в детском возрасте.

В результате сравнения анализов показателей уровня индивидуального здоровья студентов КГ и ЭГ видно, что у студентов ЭГ состояние здоровья значительно улучшилось и достигло очень высокого уровня 6,31 условных балла (5 бал. и выше по методике В.И. Белова), в то время у студентов КГ состояние уровня здоровья стало тоже выше и достигло только высокого уровня 4,02 условных балла (4 до 4,9 балла по методике В.И. Белова).

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости подачи информации о средствах физического воспитания как об основных компонентах ЗОЖ студентам, что позволит решить проблему формирования у студентов вузов позитивного, сознательного отношения к своему здоровью и интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Заключение

В результате анализа научной литературы выделены общепризнанные глобальные проблемы современности, такие как экологические, демографические, противоречия между современностью и традиционностью, на экономическом, политическом, социальном и педагогическом уровнях. К перечисленным существующим глобальным проблемам ведет небрежное отношение человека к окружающей природе и самому себе. Современное общество в стремлении к прибыли не задумывается о том, какой мир достанется в наследство будущим поколениям нашей планеты.

В данной исследовательской работе подробно описаны средства физического воспитания как компоненты здорового образа жизни:

- физические упражнения, улучшающие физические, умственные, психические способности человека и позволяющие противостоять организму студенческой молодежи напряженной учебной работе;
- естественные силы природы (температура воздуха и воды, солнечное излучение и т.п.), позволяющие закаляться и противостоять инфекционным, вирусным и простудным заболеваниям;
- гигиенические факторы (личная и общественная гигиена, режим дня, режима питания и сна), позволяющие защищать тело человека от загрязнений, грамотно распределять временные ресурсы и сохранять высокую работоспособность.

Проведен подробный сравнительный анализ результатов по уровню знаний о средствах физического воспитания, по индивидуальному уровню здоровья и по уровню развития двигательных способностей участников ЭГ и КГ до и после эксперимента.

По результатам сравнительного анализа отмечено, что до начала экспериментальной работы достоверных изменений в экспериментальной и контрольной группах по показателям уровня индивидуального здоровья и развития двигательных способностей не наблюдалось ($P > 0,05$). К тому же, независимо относятся ли первокурсники к ЭГ или КГ, студенты продемонстрировали недостаточные знания о средствах физического воспитания, так как около 68% анкетированных смогли ответить правильно только на 1-3 вопроса из 10 возможных, анкет предлагалось 3 по 10 вопросов.

После проведения экспериментальной работы анализ уровня знаний о средствах физического воспитания позволил выявить, что у студентов первого курса ЭГ появились высокие показатели, т. е. ответы на отлично, расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 18,75%, естественных сил природы – 87,5%, гигиенических факторов – 62,5%. Средние показатели, т.е. ответы на хорошо и удовлетворительно, расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 75%, естественных сил природы – 62,5%, гигиенических факторов – 43,75%. При этом были зафиксированы и неудовлетворительные ответы, которые расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 6,25%. В то время как у студентов первого курса КГ анализ уровня знаний о средствах физического воспитания показал отсутствие высоких показателей знаний об использовании физических упражнениях и гигиенических факторов. Однако в КГ улучшился уровень знаний об использовании естественных сил природы и ответы на отлично продемонстрировали 12,5% студентов. Средние показатели, т.е. ответы на хорошо и удовлетворительно, расположились в следующем порядке: об использовании физических упражнений – 50%, естественных сил природы – 62,5%, гигиенических факторов – 43,75%. При этом были зафиксированы и неудовлетворительные ответы, которые расположились в следующем

порядке: об использовании физических упражнений – 50%, естественных сил природы – 25%, гигиенических факторов – 56,25%.

Повторное тестирование респондентов после окончания эксперимента свидетельствует о том, что практически все студенты ЭГ пересмотрели свои взгляды на организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями, на организацию режима дня, питания и сна, на использование для оздоровления естественных сил природы.

Однако об успешности проведённой экспериментальной работы можно судить по результатам действенности знаний.

Полученные студентами знания реализовались в активном посещении дополнительных занятий по физическому воспитанию и спорту и свидетельство тому - рост показателей уровня развития двигательных способностей студентов ЭГ после проведенного эксперимента, так необходимых для сдачи обязательных нормативов ГТО. Произошли достоверные изменения по результатам на гибкость ($P < 0,05$), силовую выносливость ($P < 0,01$) и общую выносливость ($P < 0,05$) у студентов ЭГ по сравнению с теми же показателями у студентов КГ. Однако по показателям уровня развития скоростных способностей можно наблюдать незначительные улучшения результатов, без достоверных изменений и в ЭГ, и в КГ. Возможно, это связано с сенситивными особенностями развития этого качества, т.е. быстрота больше зависит от генетической расположенности, и тах развиваем в детском возрасте.

В результате сравнения анализов показателей уровня индивидуального здоровья студентов КГ и ЭГ видно, что у студентов ЭГ состояние здоровья значительно улучшилось и достигло очень высокого уровня 6,31 условных балла (5 бал. и выше по методике В.И. Белова), в то время у студентов КГ состояние уровня здоровья стало тоже выше и достигло только высокого уровня 4,02 условных балла (4 до 4,9 балла по методике В.И. Белова).

На наш взгляд, такая динамика объясняется рядом обстоятельств:

Во-первых, студенты получили востребованную информацию о средствах физического воспитания как об основных компонентах ЗОЖ.

Во-вторых, студенты получили возможность заниматься в выбранных ими специализациях не только в учебное, отведенное им время, но и дополнительно в удобное для них время, тем самым компенсируя недостаточную двигательную активность, связанную с малоподвижным образом жизни многих студентов.

В-третьих, использование естественных сил природы во время занятий по физическому воспитанию позволяло реже болеть простудными заболеваниями, что отразилось на показателях уровня индивидуального здоровья.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости подачи информации о средствах физического воспитания как об основных компонентах ЗОЖ студентам, что позволит решить проблему формирования у студентов вузов позитивного, сознательного отношения к своему здоровью и интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Список используемой литературы

1. Агапова, О.В. Исследование отношения молодежи к здоровому образу жизни (на примере молодежи г.о. Тольятти) // О.В. Агапова. Гуманитарный трактат. – Кемерово, 2020. – С. 4-7.
2. Акилов М.В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 9. – С. 10-11.
3. Аксюмов Б.В. Современность и традиционность в контексте межкультурного конфликта // Культурная жизнь Юга России. 2009. № 3 (32). С. 22-25
4. Алиева Р.Х. Изучение образа жизни и состояния здоровья подростков г. Баку / Р.Х. Алиева, Ш.М. Бадаева // Матер. II Конгресса РОШУМЗ с международным участием. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2010. С. 62-66
5. Арсенадзе Е.Г. Закаливание и его влияние на организм человека//Тенденции развития науки и образования. Самара, 2020. № 62-1. С. 50-53
6. Баевский Р.М. Прогнозирование состояния на грани нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
7. Басилаиа М.А. Глобальные проблемы экологической безопасности. Ростов н/Д, 2007. - 130 с.
8. Борлакова Л.М. Изучение некоторых принципов закаливания для профилактики остро респираторных заболеваний на занятиях по обеспечению безопасности жизнедеятельности в вузах проблемы современного педагогического образования // Проблемы современного педагогического образования. Ялта, 2019. № 65-4. С. 60-63

9. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 206 с.
10. Виленский М.Я. Процессуальные характеристики формирования здорового образа жизни учащейся молодежи // Физическая культура – основа здорового образа жизни. – Самара, 1996. – С. 10-12.
11. Волков П.Б. Гигиенические факторы в формировании физической культуры личности // Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. Под общей редакцией А.И. Вострецова. Нефтекамск, 2019. С. 280-287
12. Гамзов А.А. Закаливание как средство повышения защитных сил организма человека / А.А. Гамзов, Н.А. Труфонова, А.О. Кван // Инновационные тенденции развития системы образования: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 5 февр. 2016 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС, Интерактив плюс, 2016. С. 272.
13. Глобалистика: Энциклопедия / Гл.редактор И.И.Мазур, А.Н.Чумаков.- М, 2003. 1328 с.
14. Гревцова А.Ю., Павленко Д.А. Закаливание организма// Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. Комсомольск-на-Амуре, 2017. № 1. - С. 23-33.
15. Григорян М. Н., Чепель В. А. Физическое воспитание студентов вуза в естественной среде // Материалы VIII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2018. – С. 34-36
16. Данилевич А.Э. Закаливание как фактор оздоровления студентов, принципы закаливания // В сборнике: Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова. Посвящена 165-летию В.Г. Шухова. Белгород, 2018. С. 5845-5848.
17. Доброрадова, Л.В. Здоровый образ жизни как объект исследования в различных отраслях науки // Л.В. Доброрадова. Вестник ЧГПУ. – 2009. № 5. С. 29–35.

18. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни: учебник для студентов пед. вузов и институтов физ. культуры / В. И. Дубровский. – М.: Флинта Ritorika-A. – 1999. – 326 с.

19. Ермакова Е.Г. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания// Международный журнал гуманитарных и естественных наук. Новосибирск, 2020. № 3-1(42). С. 104-108.

20. Звездина М.Л. Формирование здорового образа жизни школьников на основе ценностного подхода как направление совершенствования биологического образования // Материалы Национальной научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 85-летию естественно-географического факультета РГУ имени С. А. Есенина и 90-летию со дня рождения профессора Л.В. Викторова. Под редакцией А. В. Водорезова. 2019. С. 156-161

21. Иванченко В.Г. Тайны русского закала. - М., 1991. - 31 с.

22. Изуткин Д.А. Концептуальные основы взаимосвязи образа жизни и здоровья: дис. ... д-ра филос. наук. / Д.А. Изуткин. Н. Новгород, 2005. 356 с.

23. Имангулов Р.Ш., Имангулов Р.Р. Гигиена - прочный фундамент для укрепления здоровья и спортивного совершенствования // Материалы научно-практической конференции. Под редакцией А.Н. Грязнова. Казань, 2018. - С. 72-75.

24. Казакина М.Г. Ценностные ориентации школьников и их формирование в коллективе. – Л., 1989. – С. 12-68.

25. Казначеев В.П. Космогония планеты и программа "Гея"/ Междунар. ин-т косм. антропоэкологии им. Н. А. Козырева (МИКА). - Новосибирск, 1997. - 74 с.

26. Калянов, В.В. К вопросу о занятиях по физической культуре на открытом воздухе// В.В. Калянов, И.Г. Аракелян, Н.А. Петуганова. Методист. №2 – Москва, 2020. – С. 42-43

27. Касьяненко, В.И. Составные части здорового образа жизни / В.И. Касьяненко, Н.Г. Вронская // Актуальные проблемы профилактической медицины: науч. - практ. конф./ Уссурийск: Изд-во УГПИ, 2004. С. 23-26.

28. Кичатова О.И. Использование пав (поверхностно-активных веществ) для личной гигиены человека: вред или польза// В сборнике: Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры. IV Всероссийская научно-практическая конференция: сборник материалов. под ред. В.Ф. Балашовой и Т.А. Хорошевой. Тольятти, 2015. С. 109-116.

29. Кликушина Е.Г. Поиск решения глобальных проблем современности: взаимоотношения общества и природы // Вестник Университета Российской академии образования. М: 2008. № 3. С. 145-146.

30. Колесников В.А. Образование в условиях глобальных противоречий современности: новый концептуальный подход// Философия образования. 2015. № 4 (61). С. 111-125

31. Коновалова, Л.А. Теория и методика преподавания аэробики: учебное пособие / Л.А. Коновалова. – Тольятти: ТГУ, 2004. – 66с.

32. Кузнецова А.Р. Повышение качества питания как основа экономического благополучия и сохранения здоровья населения// Russian Electronic Scientific Journal. 2018. № 2 (28). С. 65-80.

33. Лебединский, В.Ю. Мониторинг здоровья субъектов образовательных процессов в вузах. Паспорт здоровья: монография / В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев, Е.С. Маслова, Н.С. Мельникова, Э.Г. Шпорин / под общ. ред. д-ра мед. наук, проф. В.Ю. Лебединского. Иркутск: изд-во ИрГТУ, 2018. -268 с.

34. Левин П.К. Проблема долговой экономики как глобальная проблема современности//Современные тенденции в экономике и управлении: новый взгляд. 2010. № 2. С. 31-36.

35. Леонтьева Е.Ю., Быковская Т.Ю. Технологии коучинга в формировании у студентов комплаенса к личной гигиене полости рта// Новая наука: Теоретический и практический взгляд. Уфа, 2016. № 8 (88). С. 41-44
36. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение/ Ю.П. Лисицын. М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 510 с.
37. Мальцев А.М. Значение и основные методы закаливания организма в системе адаптивной физической культуры // Материалы Международной научно-практической конференции. – Курск, 2017. - С. 248-263
38. Малютина М.В., Симоненков В.С. Влияние природного фактора на организм и здоровье человека // Известия Оренбургского аграрного университета. 2014. № 3 (47). С. 132-134.
39. Манжелей, И. В. Методический практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов / И.В. Манжелей, С.Н. Черняков. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2016. - 80 с.
40. Миклашевич И.М. Научная концепция здорового образа жизни и социальные репрезентации здорового образа жизни руководителей высшего звена Республики Беларусь / Журнал-Зборнік наукових працакадэміі ппломнай адукацыі. Издательство: Государственное учреждение образования "Академия последипломного образования". Минск № 14. – 2016. – С. 234 -246.
41. Мостовая, Т.Н. Методические приемы восстановления работоспособности средствами физической культуры / Т.Н. Мостовая, Ю.А. Букреева, Ф.Ф. Козлов // Наука-2020, материалы VII Международной научно-практической конференции 28-29 апреля 2018 г. / МАБИВ - Орел, 2018, 1 (17). С. 112-117

42. Некрасова Е.В. Социальное здоровье молодежи как основа профилактики экстремизма в молодежной среде//Вестник санкт-петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2013. № 2. с. 152-159. год: 2013, с.49

43. Околелова В.А. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе обучения в педагогическом университете: автореф. дисс канд. пед. наук.– Самара, 2004. – 21 с.

44. Онищенко Г.Г. Актуальные вопросы санитарно-эпидемиологической безопасности питания населения / Г.Г. Онищенко // Здравоохранение Рос. Федерации. 2005. №1. С. 3-10

45. Петухова А.Е. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / А.Е. Петухова, Н.В. Дедюлина // Матер. II Конгресса РОШУМЗ смеждународным участием. М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2017. С. 482-492.

46. Печчеи, А. Человеческие качества / А. Печчеи // Мир философии. Ч. 2. М.: Политиздат, 1991. С. 58-585.

47. Пискайкина, М.Н. Использование системы специальных физических упражнений, как средств оздоровления в физической культуре М.Н. Пискайкина // Новая наука: Проблемы и перспективы. Стерлитамак, 2016. № 9-2. С. 66-69.

48. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). - СПб.: СОЮЗ, 1997.-256 с.

49. Популо Г.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в зависимости от характерологических свойств личности: дисс. ... канд. пед. наук. - Самара, 2006.

50. Пунченко О.Е. Сотовый телефон как показатель личной гигиены//
Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Санкт-Петербург, 2014. Т. 9. № 1. С. 370.

51. Сахаров, А.Д. Мир, прогресс, права человека / А.Д. Сахаров. Л.: Сов. писатель: Ленингр. отд-ние, 1990. – 128 с.

52. Сахарова О.Б. Влияние гигиенических факторов на состояние здоровья студентов крупного гуманитарного ВУЗа. – автореф. к.мед.наук. Владивосток, 2011. - 22с.

53. Сорокин Д.В., Мамонтов И.О. Закаливание как средство оздоровления обучающихся в общеобразовательных организациях // Сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2018. - С. 176-180.

54. Страхова И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: На примере студентов с ослабленным здоровьем автореф. Новосибирск, 2005. – 20 с.

55. Тищенко П.Д. Проблемы комплексного подхода к феномену здоровья // Комплексные исследования: предмет, метод, задачи. – М.: Мысль, 1989. – С. 56-57.

56. Тленова З., Антонова Ю.И. Демографическая проблема в России как одна из глобальных проблем современности// В сборнике: Потенциал российской экономики и инновационные пути его реализации. Материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Финансовый университет при Правительстве РФ, Омский филиал. 2016. С. 402-405.

57. Трофимишин П.И., Башмаков В.П. Применение нетрадиционных физических упражнений для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физическому воспитанию // Сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой. 2017. С. 445-447.

58. Хачатрян А.Г. Международный терроризм как глобальная проблема современности // В сборнике: Юридические науки, правовое государство и современное законодательство. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. 2018. С. 288-290

59. Чугунова Л.И. Физические упражнения как средство физической культуры // В сборнике: Спорт и физическая культура: теоретические и прикладные аспекты научных знаний. Материалы III международной научно-практической конференции. Курганский государственный университет, 2016. С. 108-110.

60. Чумаков, Б. Н. Основы здорового образа жизни. Курс лекций / Б. Н. Чумаков – М.: Педагогическое общество России. – 2009. – 240 с.

61. Щербина В.М. Трансформация социальных моделей здорового образа жизни в условиях современности: принцип разнообразия// Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Серія: Політологія. Соціологія. Право. 2010. № 1 (5). С. 92-99.

62. Юмукян А.В. Особенности состояния здоровья и образа жизни юношей подростков на современном этапе развития общества//Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2012. № 1. – С. 75-79

63. Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport // Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. 2013. Vol. 10. Doi: 10.1186/1479-5868-10-98

64. Zan Gao, Senlin Chen, Haichun Sun, Xu Wen, and Ping Xiang Physical Activity in Children's Health and Cognition // BioMed Research International. 2018. Vol. 2018. Doi: 10.1155/2018/8542403. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6036844/pdf/BMRI2018-8542403.pdf>

65. Kohl H.W., Craig C.L., Lambert E.V., Inoue S., Alkandari J.R., Leetongin G., Kahlmeier S. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health // *Lancet*. 2012. Vol. 380. Pp. 294–305. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8

66. B. Ruth Clark, M. Leanne White, Nathaniel K. Royer, Tamara L. Burlis, Nicholas C. DuPont, Michael Wallendorf, Susan B. Racette. Obesity and Aerobic Fitness among Urban Public School Students in Elementary, Middle, and High School // *PLoS One*. 2015. Vol. 10. Doi: 10.1371/journal.pone.0138175

67. Wafa SW, Shahril MR, Ahmad AB, Zainuddin LR, Ismail KF, Aung MM, Mohd Yusoff NA. Association between physical activity and health-related quality of life in children: a cross-sectional study // *Heal Qual Life Outcomes*. 2016. Vol.14. Pp. 1–6. Doi: 10.1186/s12955-015-0404-4