

УДК 796.06:378

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЗНАНИЙ,  
УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У СТУДЕНТОВ КНУ ИМ. Ж. БАЛАСАГЫНА**

*А.К. Джамбаева*

Анализируется важность привития навыков систематических занятий утренней гимнастикой и физическими упражнениями для укрепления здоровья, закаливания организма и продления активной жизни студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни (ЗОЖ); физические упражнения; теоретические знания; активный отдых; отказ от вредных привычек; режим дня и соблюдение санитарно-гигиенических требований.

---

**TOOLS AND METHODS TO IMPROVE THE KNOWLEDGE AND SKILLS  
OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF KNU J. BALASAGYN**

*A.K. Dzhambaeva*

The article notes the importance of developing skills of systematic studies of the morning gymnastics and physical exercises to promote health, hardening of the body and prolong the active life of students.

*Keywords:* Healthy lifestyle (HLS); physical exercises; theoretical knowledge; active leisure; avoiding harmful habits; daily regime and compliance with hygiene requirements.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это слагаемое человеческого фактора [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организационный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [2].

О слабой общефизической подготовленности студентов вузов свидетельствует исследование, проведенное К.Ч. Джанузаковым и Дж.О. Абдрахмановой на тему “Состояние общефизической подготовленности студентов высших учебных заведений” [3]. Важнейшие основы здорового образа жизни даны в статье профессора А.М. Мамытова “Основы, структура и формирование главных направлений здорового образа жизни” [4]. Многие вопросы ЗОЖ студенческой молодежи отражены

в трудах российских ученых: Р.Е. Мотылянской, В.А. Артамонова, Ю.П. Лисицина, Г.И. Царегородцева, О.А. Мильштейна [5] и др.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания 10–16 %, на режим двигательной активности 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной общественно-полезной деятельности;
- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией и токсикоманией, – важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального здорового образа жизни студента.

Здоровый образ жизни – отличительная черта человеческой цивилизации. ЗОЖ помогал, помогает и далее будет помогать человеку учиться и трудиться, созидать и творить, совершенствовать и преобразовывать мир; отдыхать и восстанавливаться, укреплять и оздоравливать свой организм; развивать и совершенствовать свои физические качества и способности.

В вузе необходимо обеспечивать сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляции личности, мотивацию ее поведения и деятельности [5].

Изучив литературу, мы выясняли, что вопросам здорового образа жизни студентов в условиях КНУ им. Ж. Баласагына уделяется недостаточно внимания в исследованиях и практической работе. Исходя из этого мы выбрали для исследования тему: “Средства и методы совершенствования знаний, навыков и умений ЗОЖ у студентов КНУ им. Ж. Баласагына”.

Учитывая то обстоятельство, что 29 % студентов КНУ больны (данные медпрофилактория университета), часть студентов подвержена вредным привычкам, у многих наблюдаются низкие в целом показатели физической подготовленности и знаний теоретических и методических вопросов ЗОЖ, мы считаем данную тему вполне *актуальной*.

Новизна темы тесно связана с формированием знаний, умений и навыков ЗОЖ у студентов КНУ им. Ж. Баласагына и является новой и малоисследованной.

**Практическую значимость** темы мы увязываем со следующими обстоятельствами: в процессе учебно-воспитательной работы по физической культуре студентам необходимо участвовать в соревнованиях и массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, чтобы они могли сделать привычными основные положения ЗОЖ на всю жизнь.

Цель исследования – изучить вопросы использования средств и методов формирования знаний, умений и навыков ЗОЖ у студентов КНУ им. Ж. Баласагына.

#### **Задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопроса о показателях знаний здорового образа жизни, состояния здоровья и физической подготовленности у студенческой молодежи.

2. Исследовать средства и методы формирования и совершенствования знаний, умений и навыков здорового образа жизни у студентов КНУ им. Ж. Баласагына.

3. Дать рекомендации по использованию средств и методов совершенствования знаний, умений и навыков ЗОЖ у студентов КНУ.

#### **Методы исследования:**

- изучение литературных источников;
- обобщение опыта практики по использованию средств и методов ЗОЖ для совершенствования знаний, умений и навыков;
- использование тестирования, функциональных проб и проверки знаний по вопросам здорового образа жизни у студентов КНУ.

**Результаты исследования.** В современном Кыргызстане проблемы исследования состояния и путей качественного формирования навыков здорового образа жизни студенческой молодежи очень актуальны, так как среди молодежи наблюдается ряд негативных проявлений, связанных с табакокурением, употреблением алкогольных напитков и наркоманией, а также гиподинамией и проявлениями девиантного поведения. Имеются существенные отставания нашей молодежи от сверстников, проживающих в других государствах СНГ и дальнем зарубежье, по показателям знаний о здоровом образе жизни, состоянии физического развития, показателям здоровья. Актуальность темы связана также с тем, что студенческая молодежь составляет значительную часть дееспособного населения республики и будущую опору нации.

Методика исследования предполагает три способа проверки (мониторинга) компетентности студентов в вопросе ЗОЖ, их физической подготовленности и состояния здоровья. На начальном этапе исследования нас интересовал тот уровень показателей, который имеется на период пробного мониторинга.

При сборе фактического материала мы постарались выяснить, как обстоят дела с ЗОЖ в разных вузах республики. В процессе исследования нами были использованы следующие методики:

1. Тест, по которому определялись знания студентов по вопросам здорового образа жизни.

2. Методика определения состояния здоровья студентов.

3. Специальный тест для определения физической подготовленности.

В основу ЗОЖ должны быть положены следующие принципы:

1. Необходимо стремиться к практической реализации выработанных программ здорового образа жизни, особенно по физической подготовке.

2. Четко пропагандировать санитарно-гигиенические знания о здоровом образе жизни.

3. Всячески поддерживать в обществе борьбу против вредных привычек и организовать лекции и беседы на данную тему.

4. Пропагандировать занятия физической культурой, соблюдение гигиенических требований к укреплению здоровья [5].

В проведенном тестировании качество знаний оценивалось по результатам выбора студентом наибольшего количества правильных ответов из трех предложенных вариантов. Варианты ответов и ключ оценки результатов разработаны и использовались при проведении тестирования.

Ответы студентов оценивались следующим образом: 1–10 правильных ответов – “неудовлетворительно”; 11–16 правильных ответов – “удовлетворительно”; 17–20 правильных ответов – “хорошо”; 21–24 правильных ответов – “отлично”.

В исследовании участвовало всего 108 студентов, из них: 24 студента Иссык-Кульской области университета им. К. Тыныстанова, 13 студентов Таласского университета, 31 студент Жалал-Абадского университета и 40 студентов КНУ им. Ж. Баласагына.

Обобщив полученные результаты, мы можем констатировать следующее.

Среди 108 студентов *показатели физической подготовленности* были следующие:

- 9 студентов обладали “отличной” физической подготовленностью;
- 20 студентов имели “хорошую” физическую подготовленность;
- 26 студентов имели “удовлетворительную” подготовленность;
- 53 студента имели “слабую” физическую подготовленность.

108 исследованных студентов *по состоянию здоровья* имели следующие показатели:

- 8 студентов обладали “отличным” состоянием здоровья;

➤ 22 студента имели “хорошее” состояние здоровья;

➤ 52 студента имели “удовлетворительное” состояние здоровья;

➤ 26 студентов имели “слабое” состояние здоровья.

У 108 студентов *показатели знаний* по вопросам здорового образа жизни были следующие:

➤ ни один студент не получил оценку “отлично”;

➤ 14 студентов показали “хорошие” знания;

➤ 64 студента показали “удовлетворительные” знания;

➤ 30 студентов проявили очень “слабые” знания по вопросам здорового образа жизни.

Полученные данные свидетельствуют о слабом уровне физической подготовленности среди испытуемых студентов. Такие показатели, проявленные в юном возрасте, вызывают серьезные опасения, так как в более зрелом и пожилом возрасте физическая работоспособность, как правило, понижается.

В результате тестирования, функциональных проб и проверки физической подготовленности установлено, что показатели состояния здоровья, физической подготовленности и знаний студентов вузов по вопросам ЗОЖ были весьма посредственными. Учитывая эти обстоятельства, мы пришли к выводу, что необходимо разработать и использовать более эффективные средства и методы работы по совершенствованию знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни. Дополнительные занятия, мероприятия по оздоровлению студентов и совершенствованию их физической подготовленности, а также знаний по вопросам ЗОЖ дали положительные результаты.

#### **Выводы:**

1. При изучении вопросов здорового образа жизни в процессе пробного исследования было выяснено, что большинство студентов вузов показали слабый уровень знаний о ЗОЖ и физической подготовленности.

2. В нашем исследовании мы получили положительные показатели по совершенствованию физической подготовленности, состояния здоровья и показателей знаний студентов по вопросам здорового образа жизни.

3. С учетом данных, полученных нами, разработана специальная программа курса о здоровом образе жизни, рекомендованы комплексы утренней зарядки для юношей, девушек и дополнительных занятий массовыми формами физической культуры, а также мероприятия по оздоровлению студентов (легкоатлетический кросс, день здоровья и день спортивных игр).

*Литература*

1. *Васильев В.Н.* Здоровый образ жизни / В.Н. Васильев // *Здоровье и стресс*. М.: Знание, 1991. С. 69–89.
2. *Джамбаева А.К.* К вопросу о привитии студентам КНУ им. Ж. Баласагына навыков здорового образа жизни / А.К. Джамбаева // *Вестник Кыргызского национального университета им. Ж. Баласагына*. Специальный выпуск. Бишкек, 2014. С. 38–44.
3. *Джанузакоев К.Ч., Абдырахманова Дж.О.* Жогорку окуу жайлардын студенттеринин жалпы физикалык даярдыгынын абалы / К.Ч. Джанузакоев, Дж.О. Абдырахманова // *Кыргыз били беруу академиясынын кабарлары*. Атайын чыгарылышы. Бишкек, 2014. 95–100 б.
4. *Мамытов А.М.* Сергек жашоо образынын негиздери, структурасы жана калыптандыруунун орчундуу багыттары / А.М. Мамытов // *Кыргызбилим беру академиясынын кабарлары*. Атайын чыгарылышы. Бишкек, 2014. 31–37 б.
5. *Мильштейн О.А.* Актуальные медико-социальные аспекты пропаганды ЗОЖ / О.А. Мильштейн // *Материалы научно-практической конференции*. Иванов, 1986. С. 46–48.