

В.В. Брюховецкая¹, А.А. Болатов¹, Б.Е. Агзамов¹
¹НАО «Университет им. Шакарима города Семей»
Казахстан, Семей.
email: valentina_roman_kira@mail.ru

АКТИВНАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена рассмотрению вопроса активной спортивной деятельности как основы для формирования здорового образа жизни и факторы, влияющие на состояние здоровья учащихся. Состояние здоровья учащейся молодежи является важнейшим показателем благополучия общества. Укреплению здоровья населения, снижению уровня заболеваемости, созданию условий и формированию мотивации для ведения здорового образа жизни посвящены спортивно-массовые мероприятия. Но для обеспечения эффективности всех мероприятий по формированию здорового образа жизни недостаточно только организовать проведение спортивно-массовых мероприятий, необходимо и сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ключевые слова: активный образ жизни, физическое развитие, физическая культура, здоровое поколение, грамотная организация деятельности, успех и здоровье, спортивная деятельность.

В.В. Брюховецкая¹, А.А. Болатов¹, Б.Е. Агзамов¹
¹«Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ,
Қазақстан, Семей
email: valentina_roman_kira@mail.ru

Белсенді спорттық іс-әрекет оқушы жастардың салауатты өмір салтын қалыптастыру негізі ретінде

Аннотация: мақала салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізі ретінде белсенді спорттық іс-әрекет мәселесіне және студенттердің денсаулығына әсер ететін факторларға арналған. Жас студенттердің денсаулық жағдайы қоғам әл-ауқатының ең маңызды көрсеткіші болып табылады. Спорттық-бұқаралық іс-шаралар халықтың денсаулығын нығайтуға, аурушандық деңгейін төмендетуге, салауатты өмір салтын сақтау үшін жағдай жасауға және ынталандыруды қалыптастыруға арналған. Бірақ салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша барлық шаралардың тиімділігін қамтамасыз ету үшін тек спорттық шараларды ұйымдастыру жеткіліксіз, сонымен қатар салауатты өмір салтында қажетті білім, білік, дағдыларды қалыптастыру, алған білімдерін пайдалана білуге үйрету қажет. күнделікті өмірде.

Негізгі сөздер: белсенді өмір салты, дене дамуы, дене шынықтыру, салауатты ұрпақ, іс-әрекетті сауатты ұйымдастыру, табыс пен денсаулық, спорттық іс-әрекет.

V. V. Brukhovetskaya¹, A. A. Bolatov¹, B. E. Agzamov¹
¹NAO "University named after Shakarima of the city of Semey"
Kazakhstan, Semey
email: valentina_roman_kira@mail.ru

Active sports activity as a basis for the formation of a healthy lifestyle of students

Abstract: the article is devoted to the issue of active sports activities as the basis for the formation of a healthy lifestyle and factors affecting the health of students. The state of health of young students is the most important indicator of the well-being of society. Sports and mass events are dedicated to strengthening the health of the population, reducing the incidence rate, creating conditions and shaping motivation for maintaining a healthy lifestyle. But to ensure the effectiveness of all measures to promote a healthy lifestyle, it is not enough just to organize mass sports events, it is also necessary to form the necessary knowledge, skills and abilities in a healthy lifestyle, to teach how to use the acquired knowledge in everyday life.

Keywords: active lifestyle, physical development, physical culture, healthy generation, competent organization of activities, success and health, sports activities.

Активная спортивная деятельность и активный образ жизни — гарантия жизненного успеха и крепкого здоровья. На сегодняшний день спорт, подвижный и активный образ жизни получают все большую и большую популярность, забота и внимание к физическому состоянию человека становится все более актуальной.

Приоритетным из основных направлений, необходимых для формирования здорового общества, а также подрастающего поколения, способного противостоять негативным явлениям в обществе, является развитие физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная деятельность пронизывает все уровни современного социума, оказывая широчайшее воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества: влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей, а также обладает мощной социализирующей силой [1].

Чтобы реализоваться молодому человеку в современном мире, для этого ему нужно иметь много сил и энергии, и веры в себя. Содействует этому постоянные и систематические занятия физическими упражнениями и активная спортивная деятельность. Продукты питания низкого качества и слабая экология влияют на физическое здоровье человека и оказывают негативное влияние. Именно для этого молодого человека нужно приучать к здоровому образу жизни еще с начала обучения, потому что, позднее все сложнее будет сделать это. Важно знать все основы здорового образа

жизни учащегося, потому что они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее самочувствие и высокую умственную активность. Для этого необходимо правильно питаться, выполнять физические упражнения, не иметь вредных привычек и соблюдать правильный режим дня. На настоящий момент во всех учебных заведениях актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся. Перед учебным заведением возникла задача - создать здоровьесберегающую среду.

На современном этапе, с чем же сталкивается учащиеся в различных учебных заведениях:

- Отсутствие достаточной для молодого организма, двигательной активности;
- Повседневные стрессы, связанные с перегрузками учебных программ;
- Нарушение гигиенических требований к организации учебного процесса;
- Не высокий показатель компетентности по возрастной психологии и физиологии у педагогов.
- Различные современные гаджеты негативно влияют на здоровье школьников [2].

Спектр ценностных ориентаций и мотивов учащейся молодежи для привлечения к занятиям физической культурой и спортом очень широк и разнообразен. Например, это может быть направление на главную ценность человека – здоровье, профилактику и лечение заболеваний, на физический отдых и приятное времяпрепровождение, здоровый образ жизни, развитие

физических качеств и прекрасное телосложение, получение положительных эмоций, возможность удовлетворения личных достижений и своих амбиций, закалить характер, желание испытать себя, самоутвердиться и самосовершенствоваться.

Приобщение к здоровому образу жизни учащегося, должно и следует начинать с формирования у человека мотивации здоровья. Формирование мотивации должно основываться на двух важных принципах – возрастном и деятельностном. Первый принцип это: воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья должен быть создан посредством оздоровительного отношения к себе, т.е. формирование новых качеств с помощью физических упражнений [3].

При обучении первым и важным в учебно-воспитательном процессе является формирование потребностей и умений учиться без потери здоровья, а само обучение становится все более индивидуальным и приобретает творческий характер. Результативному выполнению задач личностного и профессионального самоопределения учащихся в школе служит дифференцированный подход в обучении, основанный на принципах здоровьесберегающей педагогики. Педагоги так же активно используют: игровые технологии, технологию модульного обучения, проектную, личностно-ориентированную, информационную, здоровьесберегающие технологии обучения, ролевые и интеллектуальные игры, новейшие образовательные программы. Преподавателями применяются различные методики введения, закрепления и совершенствование учебного материала, чтобы дети с визуальной, аудиальной и кинестетической системами мировосприятия одинаково хорошо освоили материал. Но как бы не уделялось внимания пропаганде здорового образа жизни, большая часть людей не

занимается утренней зарядкой, не встает с утра на пробежку и не ходит кататься на лыжах. У современных людей элементарно мало времени на спорт, физические упражнения или здоровое питание, не опоздать бы на учебу или работу [4].

Здоровье молодежи, их нормальный рост и развитие, их социально-психологическая адаптация, во многом определяются средой, в которой они живут. В возрасте от шести до семнадцати лет - это среда организации среднего образования, поскольку большая часть его времени бодрствования связана с пребыванием ребенка в учебных заведениях. Кроме того, в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на протяжении всей жизни. Организм ребенка очень чувствителен к экогенным факторам окружающей среды, легко подвержен простудным и инфекционным заболеваниям; зависит от анатомических и физических особенностей ребенка.

Из этого следует, что здоровьесберегающие технологии являются важнейшим средством для укрепления и поддержания физиологических систем организма человека, особенно учащегося, поскольку именно в этот период и происходит наиболее интенсивное формирование основных жизненных систем организма важных для человека. Хорошее психическое состояние, физически здоровый дух и ясный взгляд, заставляют людей открывать неизведанные границы своих способностей и смотреть на мир с другой точки зрения. Выполнение распорядка дня, организация здорового питания, осуществление комплекса мероприятий по закаливанию и системы работы по развитию движений создают необходимые условия для роста школьников здоровыми, физически развитыми, сильными и выносливыми.

В свою очередь, это приводит к эффективному взаимодействию дидактического потенциала преподавательской и учебной деятельности. Организация процесса

обучения и воспитания на основе здоровьесберегающих технологий требует от учителя высокой степени педагогического мастерства, профессионализма, творческих навыков[5].

Обучающимся разных возрастов необходимо регулярно заниматься спортом, так как занятия поддерживают здоровье, повышают уверенность, совершенствуют физическую форму, развивают силу воли и чувство дисциплины, помогают освобождаться от стресса, снимать накопившееся напряжение, заряжают энергией. В результате это способствует повышению успеваемости, и продуктивному обучению.

При грамотной организации спортивно-массовой работы, систематические спортивные тренировки, воспитывают привычку к здоровому образу жизни, и ориентированы на успех и здоровье в будущем [6].

Учащийся, регулярно занимающийся спортом, отличается хорошим физическим развитием, он реже болеет, а значит, меньше пропускает занятий. У него более развито чувство дисциплины, сила воли и соответственно, он лучше учится и успешно сдает экзамены. Это гораздо более раскрепощенный и уверенный в себе человек, поэтому он создает вокруг себя поле дружелюбия и позитива, помогает своим друзьям и заряжает их на успех. Кроме того, человек, занимающийся спортом, менее подвержен чужому влиянию, он ценит свое время и не тратит его на пустые развлечения, имеет меньше шансов связаться с плохой компанией.

Физкультурно-спортивная работа решает множество важнейших задач. Успешность их решения зависит от правильного, четкого планирования и организации методической работы вучебных заведениях в которой принимают активное участие.

Одна из задач школы современности — совершенствование спортивно-массовой работы и физкультурно-оздоровительных мероприятий. Важнейшие требования к данной работе — это дифференцированный подход к

учащимся разного возраста и пола, учет состояния здоровья учащихся, определение степени физического развития и уровня физической подготовленности. Необходимо обеспечить оптимальный охват учащихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями.

При этом необходимо совместно с медицинскими работниками отслеживать оздоровительный эффект от проведенных мероприятий. В процессе любого физкультурно-оздоровительного мероприятия осуществляется комплексное решение ряда задач, способствующих гармоничному развитию учащегося. Однако у каждого свободного времени, праздника или любого другого физкультурно-оздоровительного мероприятия есть основная задача или тема.

В первую очередь, необходима достаточная материально-техническая база, оснащенные необходимым современным оборудованием удобные, просторные спортивные площадки. Еще одним важным моментом является предоставление ученику возможности заниматься спортом с учетом его возможностей, потребностей и особенностей. В большинстве случаев, при выборе спортивных секций и принятии решения о посещении, учащихся интересуют несколько пунктов. Значимые пункты: возможность совмещать спортивные занятия с учебным графиком, стоимость занятий, целесообразность, удобство.

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка, в свою очередь, организация образовательно-воспитательного процесса влияет на состояние здоровья школьников. Система организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе содержит несколько модулей:

- уроки физической культуры;
- работа школьных учебно- тренировочных

занятий;

- участие в олимпиадном движении;
- спортивно-массовые мероприятия различного уровня;
- информационно-разъяснительная работа с родительской общественностью [7].

В области инновационной деятельности в сфере спорта и физической культуры большое внимание следует уделять поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в рамках учебного процесса и во внеурочное время. В соответствии с современными подходами, основной задачей физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у учащихся потребности к ведению здорового образа жизни и к занятиям физической культурой. Это способствует улучшению у них функционального состояния, формированию двигательных умений и навыков, развитию физических качеств. Физкультурно-оздоровительная работа способствует духовно-нравственному и эстетическому,

эмоциональному,

интеллектуальному развитию личности и формированию творческих способностей.

На современном этапе спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни. Среди молодежи не теряют популярности такие виды спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и плавание. Регулярные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи. Психологически человек становится более здоровым, чувствует себя уверенно и комфортно.

В связи с этим, укрепление и сохранение здоровья молодого поколения – одна из важнейших и сложнейших задач современности. В формировании привычки здорового образа жизни должна преобладать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся; формирование активной мотивации к заботе о своем здоровье и здоровье окружающих; воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Литература

1. Нестерова В.А., Оптимизация психофизического состояния студентов некоторых Дальневосточных вузов и сузов различного профиля / Под общ. ред. Хабаровск: Изд-во ДВГАФК, 2009. – 158 с.
2. Куправа А.Д. Развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни в воспитании учащейся молодежи: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Краснодар, 2005.
3. Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян / В сборнике: Социально-политическое развитие как комплексная проблема гуманитарного знания. - 2015. - С. 327-330.
4. Акимова А.Ю. / Развитие мотиваций к двигательной активности через формирование интересам к выбранным видам спорта. / Научный журнал 2018г.
5. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018.
6. Науменко О.А., Кабышева М.И., Киселева Ж.И. Экологический аспект укрепления здоровья школьников методом физической культуры. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018.
7. Новикова А. Д., Л. П. Матвеева. Т.1. — М.: Теория и методика физического воспитания / Физкультура и спорт, 1967.

References

1. Nesterova V.A., Optimization of the psychophysical state of students of some Far Eastern universities and colleges of various profiles / Under the general ed. Khabarovsk: Publishing House of DVGAFK, 2009. - 158 p.
2. Kuprava A.D. The development of a value attitude to a healthy lifestyle in the education of students: Abstract of the dissertation of the Candidate of Pedagogical Sciences. - Krasnodar, 2005.
3. Kobylkin R.A. Healthy lifestyle – a "new" value basis for the life of modern Russians / In the collection: Socio-political development as a complex problem of humanitarian knowledge. - 2015. - pp. 327-330.
4. Akimova A.Yu. / Development of motivations for motor activity through the formation of interests in selected sports. / Scientific Journal 2018.
5. Vorobyeva I.N., Gojiev G.T. The influence of physical culture on the mental development of schoolchildren // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2018.
6. Naumenko O.A., Kabysheva M.I., Kiseleva Zh.I. Ecological aspect of strengthening the health of schoolchildren by the method of physical culture. // Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology. 2018.

7. Novikova A.D., L. P. Matveeva. T.I. - M.: Theory and methodology of physical education / Physical culture and sport, 1967.

Брюховецкая Валентина Валерьевна

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Пошталық мекен-жайы: 071417, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Тогжигитов көшесі 3-2

Ұялы тел: 8 747 606 60 10

E-mail: valentina_roman_kira@mail.ru

Болатов Арнұр Айдосұлы

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Пошталық мекен жайы: 071400, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Сорокин көшесі 50е

Ұялы телефон: 87781455595

e-mail.ru: arnur1995@inbox.ru

Агзамов Бахтияр Ержанұлы

Лауазымы: дене шынықтыру және спорт мамандығының магистранты, «Семей қаласының Шәкәрім атындағы университеті» КЕАҚ

Пошталық мекенжайы: 071400, Қазақстан Республикасы, Семей қаласы, Туристическая көшесі 92 – 10

Ұялы телефон: 8 707 296 09 46

Брюховецкая Валентина Валерьевна

Должность: магистрант специальности «Физическая культура и спорт», НАО «Университет им. Шакарима города Семей».

Почтовый индекс: 071417, Республика Казахстан, г. Семей ул. Тогжигитова, д 3, кв 2.

Сот тел: 8 747 606 60 10

E-mail: valentina_roman_kira@mail.ru

Болатов Арнұр Айдосович

Должность: магистрант специальности физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес: 071400, Республика Казахстан, город Семей, ул. Сорокина, 50е

Сот. телефон: 87781455595

e-mail: arnur1995@inbox.ru

Агзамов Бахтияр Ержанұлы

Должность: магистрант специальности физическая культура и спорт, НАО «Университет имени Шакарима города Семей»

Почтовый адрес : 071400, Республика Казахстан, город Семей, улица Туристическая, 92 – 10

Сот. тел: 8 707 296 09 46

Brukhovetskaya Valentina Valerievna

Position: Master's student of the specialty physical culture and sports, Non-pro fit limited company «Semey university named after Shakarim»

Mailing address: 071417, Republic Kazakhstan, Semey city, Tokzhigitov str., 3-2

Mob. phone: 8 747 606 60 10

E-mail: valentina_roman_kira@mail.ru

Bolatov Arnur Aidosovich

Position: Master's student of the specialty physical culture and sports, Non-pro fit limited company «Semey university named after Shakarim»

Mailing address: 071400, Republic Kazakhstan, Semey city, Sorokin str., 50 e

Mob. phone: 87781455595

e-mail: arnur1995@inbox.ru

Agzamov Bakhtiyar Erzhanuly

Position: Master's student of the specialty physical culture and sports, Non – pro fit limited company « Semey University named after Shakarim»

Mailing address: 071400, Republic of Kazakhstan, Semey city, Turisticheskaya str., 92 – 10

Mob. phone: 8 707 296 09 46