

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Мухитов А.А., студент 3 курса факультета ветеринарной медицины и
биотехнологии**

**Научный руководитель – Макаров А.А., доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровьесберегающая среда, здоровье.*

В статье определены условия для формирования здорового образа жизни: 1) формирование позитивных субъективных отношений к здоровью и способам его укрепления; 2) формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни; 3) создание здоровьесберегающей среды, подкрепляющей мотивацию и поведение по сохранению и укреплению здоровья.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) у участников образовательного процесса имеет целью выработку ценностных ориентаций на здоровье и соответствующих им установок и стереотипов поведения, обеспечивающих человеку в условиях реальной окружающей среды высокий уровень жизнедеятельности в настоящем и активное долголетие в будущем [1, 2, 3].

По созданию условий для формирования ЗОЖ стоят задачи: 1) формирование позитивных субъективных отношений к здоровью и способам его укрепления [4, 5]; 2) формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни [6, 7]; 3) создание здоровьесберегающей среды, подкрепляющей мотивацию и поведение по сохранению и укреплению здоровья [8].

Самой важной и сложной задачей является формирование позитивных субъективных отношений к здоровью и способам его укрепления, следствием решения которой является выработка действенной устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни. Для ее решения могут быть использованы разные средства, преимущественно позитивной направленности:

предоставление информации, призванной убедить в преимуществе здорового образа жизни перед нездоровым через новые возможности, открывающиеся перед человеком в жизни; использование личного примера учащихся, педагогов, родителей, ведущих здоровый образ жизни, и при этом успешных в разных видах деятельности; поощрение со стороны социального окружения здорового стиля жизнедеятельности и др.

Для решения 2-й задачи – формирования знаний, умений и навыков здорового образа жизни, которые, в свою очередь, будут закреплять мотивацию.

Для решения 3-й задачи – создания здоровьесберегающей среды, подкрепляющей мотивацию и поведение, – возможно использование следующих средств: факторов подкрепления – «вознаграждения», которые человек получает за выполнение определенных действий, направленных на здоровье, самосовершенствование, например социальное одобрение или одобрение со стороны родных, сверстников, педагогов.

Таким образом, формирование ЗОЖ будет эффективным тогда, когда будут решены все три задачи.

Библиографический список:

1. Макаров, А.Л. Физическое здоровье студентов с функциональными нарушениями осанки / А.Л. Макаров, Е.В. Макарова // Материалы III международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 27-28 октября 2011 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2011. – С. 357-359.

2. Макарова, Е.В. Особенности методики занятий физической культурой студентов с нарушениями зрения / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 14 ноября 2012 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2012. – С. 98-100.

3. Макарова, Е.В. Особенности физкультурного образования студентов специального учебного отделения Ульяновской ГСХА / Е. В. Макарова // Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Саратов, 17–20 сентября 2012 г. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью Издательство «КУБиК», 2012. – С.152-154.

4. Макарова, Е.В. Использование средств физической культуры на практических занятиях со студентами с нарушениями состояния здоровья / Е. В. Макарова // Материалы VI международной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 05-06 февраля 2015 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 206-207.

5. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Макарова Е.В., Макаров А.А. // Материалы Международной научно-практической конференции – Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. – Иркутск, 17-18 апреля 2014 г. – Иркутск: Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского, – 2014. – С. 106-109.

6. Макаров, А.А. Особенности применения физических упражнений на учебных занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / А.А. Макаров, Е. В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Москва, 28-30 октября 2014 г. – Москва: Российский государственный аграрный университет - МСХА им. К.А. Тимирязева, 2014. – С.145-148.

7. Макарова, Е.В. Методика проведения занятий оздоровительной аквааэробикой со студентами специальных медицинских групп / Е.В. Макарова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции – Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – Уфа, 12-14 октября 2014

г. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2015. – С. 212-216.

8. Макарова, Е.В. Особенности использования проблемного метода обучения на занятиях по физической культуре / Е. В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием – Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях. – Орел, 12-13 марта 2014 г. – Воронеж: ООО "Издательство "Научная книга", 2014. – С. 132-135.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Mukhitov A.A.

Key words: *healthy lifestyle, health-preserving environment, health.*

The article defines the conditions for the formation of a healthy lifestyle: 1) the formation of positive subjective attitudes towards health and ways to strengthen it; 2) formation of knowledge, skills and abilities of a healthy lifestyle; 3) creation of a health-preserving environment that reinforces motivation and behavior to preserve and strengthen health.