

Салманова Г. А.

ага окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

gylmira.salmanova22@gmail.com

Карабаева Б. Т.

ага окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

bkarabaeva22@gmail.com

СТУДЕНТТЕРДИ СЕРГЕК ЖАШООГО ТАРБИЯЛОО

Аннотация. Макалада студенттердин кесиптик ишмердигинин контекстинде сергек жашоо образы проблемасынын теориялык негиздүүлүгү баса белгиленген. Ден соолукка байланыштуу факторлорду жана алардын мүмкүн болуучу кесепеттерин ачууга басым жасалат, пайыздар менен көрсөтүлөт. Учурда жаштардын сергек жашоо образы тууралуу суроолор өзгөчө актуалдуу болуп саналат. Ар бир адамдын сергек жашоо образы индивидуалдуу экени белгиленет. Бул теманын актуалдуулугу студенттердин ден соолугунун жалпы деңгээлинин төмөндөшү жана жаштардын сергек жашоо образын сактоодогу активдүүлүгүнүн төмөндүгү менен түшүндүрүлөт. Макалада автор студенттердин ден соолугунун көрсөткүчтөрүнүн төмөндөшүнө шарт түзгөн эң кеңири тараган факторлорду аныктайт: туура эмес тамактануу, уйкунун бузулушу, кыймылсыз жашоо образы, смартфондорго көз карандылык, жаман адаттар, организмдин ашыкча чыңалышы жана башкалар. Бул көйгөйлөрдү чечүү үчүн, жазуучу макалада майда-чүйдөсүнө чейин белгилүү бир сунуштарды аткарууну сунуш кылат. Мындан тышкары, макалада заманбап студенттердин сергек жашоо образын алып баргысы келбеген себептери талданат.

Негизги сөздөр: студенттер, ден соолук, сергек жашоо образы, факторлор, ден соолук көрсөткүчтөрү, илимий изилдөөлөр, физикалык даярдыгы.

Салманова Г. А.

старший преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

gylmira.salmanova22@gmail.com

Карабаева Б.Т.

старший преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

bkarabaeva22@gmail.com

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья освещает теоретическую обоснованность проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в контексте их профессиональной деятельности. Акцент делается на раскрытии факторов здоровья и их вероятного влияния, представленных в процентном соотношении. В настоящее время, вопросы о здоровом образе жизни молодежи приобретают особую актуальность. Отмечается, что здоровый образ жизни каждого человека является индивидуальным. Актуальность данной темы объясняется снижением общего уровня здоровья среди студентов и низкой активностью молодежи в поддержании здорового образа жизни. В статье автор выделяет наиболее распространенные факторы, которые способствуют снижению показателей здоровья у студентов: неправильное питание, нарушение сна, сидячий образ жизни, зависимость от смартфонов, вредные привычки, перенапряжение организма и другие. Для преодоления этих проблем автор предлагает следовать определенным рекомендациям, которые подробно излагаются в статье. Кроме того, в статье анализируются причины, почему современные студенты не желают вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, факторы, показатели здоровья, научные исследования, физическая форма.

Salmanova G. A.

Senior Lecturer

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

gylmira.salmanova22@gmail.com

Karabaeva B. T.

Senior Lecturer

Kyrgyz State University named after. I. Arabaev

Bishkek c.

bkarabaeva22@gmail.com

EDUCATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Annotation. The article highlights the theoretical validity of the problem of a healthy lifestyle for students in the context of their professional activities. The emphasis is on uncovering health factors and their likely impact, presented as percentages. Currently, questions about the healthy lifestyle of young people are of particular relevance. It is noted that the healthy lifestyle of each person is individual. The relevance of this topic is explained by the decline in the overall level of health among students and the low activity of young people in maintaining a healthy lifestyle. In the article, the author identifies the most common factors that contribute to a decrease in health indicators among students: poor diet, sleep disturbances, sedentary lifestyle, addiction to smartphones, bad habits, overexertion of the body and others. To overcome these problems, the author suggests following certain recommendations, which are detailed in the article. In addition, the article analyzes the reasons why modern students do not want to lead a healthy lifestyle.

Key words: students, health, healthy lifestyle, factors, health indicators, scientific research, physical fitness.

В настоящее время здоровье, как и здоровый образ жизни становится одной из самых актуальных проблем среди молодежи. Во время обучения студенты получают не только

профессиональные навыки, но в этот период жизни у них происходит и формирование их социального статуса. В настоящее время существуют основные проблемы, связанные с наркоманией, курением табака, распитием алкогольных напитков, что никак не может быть связано с ведением здорового образа жизни. Но стоит отметить, что ЗОЖ – это не только занятие спортом, но правильное питание, правильный режим отдыха и труда(учебы).

На протяжении многих столетий наше общество претерпевало немало изменений, и в настоящее время мы живем в эру высоких технологий. Прогресс техники и технологии значительно повысили риски экологических, психологических и техногенных проблем в развитых странах, а также увеличили нагрузки на организм человека. Здоровье населения играет ключевую роль в развитии и процветании страны, поскольку оно непосредственно влияет на работоспособность и физическую готовность человека. Следовательно, сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, а, следовательно, и всей нации, является важной задачей современного государства [3].

Здоровье является ценным достоянием как для каждого отдельного человека, так и для всего общества в целом. В наших взаимодействиях с близкими и дорогими нам людьми мы всегда желаем им крепкого и благополучного здоровья, потому что это является неотъемлемым условием для полноценной и счастливой жизни. Здоровье позволяет нам реализовывать наши планы, успешно преодолевать основные жизненные препятствия и даже справляться с большими трудностями, если таковые возникают. Иметь хорошее здоровье, которое мы сами поддерживаем и укрепляем, гарантирует нам долгую и активную жизнь [2].

Научные исследования показывают, что большинство людей, при соблюдении гигиенических правил, способны дожить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не придерживаются самых основных и научно обоснованных норм здорового образа жизни. Некоторые страдают от малоподвижности (гиподинамии), что ускоряет процесс старения. Другие злоупотребляют пищей, вызывая ожирение, атеросклероз и, в ряде случаев, диабет. Третьи не умеют расслабляться, не могут отвлечься от мыслей и повседневных забот, они всегда беспокойны, нервничают и страдают от бессонницы, что в конечном итоге приводит к заболеваниям внутренних органов. Есть и те, кто подвергается опасной зависимости от курения и алкоголя, который активно укорачивает их жизнь [3].

Здоровье студентов, являющееся неотъемлемой частью здоровья населения страны, имеет поистине огромную значимость. Оно представляет собой не только показатель общественного прогресса и благополучия, но и важнейший экономический, трудовой, оборонный и культурный ресурс. Здоровое студенчество – это будущее нации, залог ее процветания. В силу своего возраста и социального статуса студенты относятся к группе риска, на которую влияет множество факторов.

Возрастные особенности:

- Адаптационные трудности: переезд в новый город, знакомство с новой средой и людьми, необходимость самостоятельного проживания.
- Физиологические и анатомические изменения: продолжающийся рост и развитие организма, гормональные перестройки.
- Высокая психоэмоциональная нагрузка: интенсивное обучение, экзамены, конкуренция с другими студентами, построение отношений с преподавателями и однокурсниками.
- Приспособление к новому образу жизни: ненормированный график, необходимость совмещать учебу с другими занятиями, ответственность за себя и свои решения.

- Формирование межличностных взаимоотношений вне семьи: выстраивание новых социальных связей, принятие ценностей студенческого сообщества. Влияние социального кризиса. Кроме того, на здоровье студентов негативное влияние оказывает кризис в различных сферах общества и государства.
 - Экономические трудности: финансовая нестабильность, рост цен, недостаток средств для полноценного питания, занятий спортом и отдыха.
 - Социальная напряженность: неопределенность в будущем, безработица, размывание моральных норм.
 - Экологические проблемы: загрязнение окружающей среды, нехватка зеленых зон, недостаточная освещенность в учебных и общественных местах.
 - Информационный перегруз: чрезмерное использование гаджетов и социальных сетей, снижение внимания и памяти.
 - Обеднение культурной жизни: уменьшение возможностей для самореализации, развития творческих способностей, эстетического наслаждения. Последствия для здоровья студентов
- Совокупность вышеперечисленных факторов может привести к различным негативным последствиям для здоровья студентов:
- Физические: нарушение сна, головные боли, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, снижение иммунитета.
 - Психологические: стресс, тревожность, депрессия, апатия, расстройства пищевого поведения.
 - Социальные: трудности в общении, проблемы с адаптацией, изоляция от общества. Меры по улучшению здоровья студентов для поддержания и улучшения здоровья студентов необходимо предпринимать комплексные меры:
 - Создание комфортных условий для учебы и проживания: благоустройство общежитий, обеспечение студентов доступным питанием, организация спортивных секций и занятий физической культурой, предоставление психологической поддержки.
 - Улучшение качества и доступности медицинского обслуживания: развитие системы студенческих поликлиник, увеличение числа квалифицированных врачей, разработка профилактических программ.
 - Формирование здорового образа жизни: пропаганда правильного питания, регулярных физических нагрузок, отказа от вредных привычек, создание условий для активного и содержательного досуга.
 - Содействие социально-психологической адаптации студентов: организация тренингов, консультаций, созданы студенческих клубов и объединений по интересам.
 - Вовлечение студентов в общественную и научную деятельность: развитие творческих проектов, участие в волонтерских движениях, финансовая поддержка научных исследований.

Здоровье студентов – это не только личное дело каждого молодого человека, но и важнейшая задача всего общества. Инвестиции в здоровье студенчества – это инвестиции в будущее страны. Здоровое и активное студенчество – залог процветания и благополучия нации.

Воспитание студентов в здоровом образе жизни является важной составляющей их развития. Это подразумевает баланс между физической активностью, правильным питанием и умственным благополучием. Активные занятия спортом, участие в спортивных мероприятиях и тренировках способствуют укреплению физической формы, улучшению общего самочувствия и концентрации во время занятий. Правильное питание, включающее в

себя разнообразные продукты и умеренное потребление сладостей и жирной пищи, помогает поддерживать оптимальный вес и здоровое пищеварение. Помимо этого, студенты должны также уделять достаточное время отдыху и сну, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма и улучшить умственную эффективность. Участие в культурных и творческих мероприятиях также является важным аспектом воспитания здорового образа жизни, так как оно способствует развитию личности, расширяет кругозор и стимулирует творческое мышление. Как профессиональные писатели, мы обязаны привлекать внимание к важности гармоничного образа жизни студентов и вдохновлять их стремиться к достижению полноценного физического и психологического благополучия.

Студенты представляют собой значительную часть молодого поколения и представляют отдельную социальную группу, отличающуюся условиями жизни и социальным поведением. Они подвержены отрицательным воздействиям окружающей среды и сталкиваются с трудностями, присущими жизни. Вместе с физическим и умственным развитием им необходимо адаптироваться к новым условиям жизни. Чтобы преодолеть все трудности, студентам необходимо вести здоровый образ жизни. Для поддержания здоровья не требуется особой подготовки, необходимо лишь следить за состоянием и изменениями своего организма и придерживаться общепризнанных норм [5].

Однако вопрос формирования здорового образа жизни заключается в том, что будущие специалисты ведут определенный образ жизни, который включает в себя вредные привычки (курение, употребление наркотиков, алкоголь), неправильный режим труда и отдыха (поздний сон и раннее пробуждение, что приводит к усталости и другим негативным последствиям), неправильное питание (полуфабрикаты, фаст-фуд), недостаток физической активности, а также неправильную гигиену и безразборные половые связи. Молодые люди подвержены влиянию как позитивных, так и негативных аспектов, не задумываясь о будущих последствиях.

На сегодня развитие кыргызской педагогической науки в новом направлении – в плане обучения личности к здоровому образу жизни – первейшая необходимость. В высших учебных заведениях выходит на первый план совершенствование здоровой личности. Наибольшая проблема современности – это здоровье студентов. Сегодня во всех ВУЗах встречаются студенты с проблемами здоровья. Причины этого явления кроются в неправильном питании, в несоблюдении повседневного режима, в невыполнении физических упражнений и т.д. К этому можно добавить неподвижный образ жизни, компьютерные игры. Поэтому возникла необходимость проведения практических исследований по обучению личности к здоровому образу жизни. Такие исследования в будущем создадут серьезные научные основы для обучения школьников к здоровью и сбережению [1].

В нашей маленькой стране имеются множества кризисных явлений, к примеру, условия для взросления и развития молодежи весьма неблагоприятны, для здорового развития вообще не имеются соответствующие факторы. В связи с этим рост интереса среди населения к проблемам здоровья стало закономерным явлением. Таким образом, в Кыргызстане проблема здоровья человека все более приобретает огромное значение в контексте общечеловеческих ценностей [1].

В связи с этим, работники образовательных учреждений должны стимулировать студентов сохранять и укреплять свое здоровье, проводить активную пропаганду здорового образа жизни и мотивировать их на осознанное стремление к "светлой, здоровой" жизни [6].

Для формирования здорового образа жизни у студентов необходимо выявить факторы, приводящие к нездоровому поведению, и помочь им выбрать путь самосохранения и

саморазвития. Наше учебное заведение Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева кафедра общей физической подготовки проводит два раза в год диагностику и мониторинг здорового образа жизни, что позволяет накопить ценную информацию.

Образ жизни студентов пристально наблюдается, и преподаватели активно вносят коррективы в работу по данному направлению [2].

Удачно совмещать академические обязанности со здоровым образом жизни — вот ключевая цель каждого студента.

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это полноценное физическое и психическое благополучие, которое помогает нам достигать поставленных целей и энергично идти вперед. Ниже перечислены несколько важных аспектов, которые помогут нам обрести и сохранить здоровый образ жизни в университетские годы.

Физические упражнения являются основой оптимального двигательного режима. Однако ведение здорового образа жизни в нашей стране остается актуальной проблемой, особенно среди студентов, которые часто испытывают физическую и психологическую нагрузку [7].

Вузы предпринимают ряд мер для решения этой проблемы, включая мотивацию студентов, возрождение спортивных традиций и пропаганду здорового образа жизни. Отсутствие спорта в жизни студента приводит к ухудшению его здоровья и неэффективному использованию энергии.

"Студентам приходится сталкиваться с отрицательными влияниями в большей степени, чем другим социальным группам, что делает их осознание важности здорового образа жизни значительно сложнее» [3]. В связи с этим, пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде находится в большом спросе. Студенты - это молодые люди, находящиеся на переходном этапе ко взрослой жизни. В годы обучения формируется характер, основные привычки и образ жизни в целом. Поэтому важно, чтобы этот образ жизни был правильным с точки зрения сохранения здоровья. Студенты - это будущее нации, люди, которые будут развивать ее и увеличивать демографию [1]. Таким образом, несомненно, важна пропаганда ЗОЖ прежде всего в студенческой среде. Но что предполагает здоровый образ жизни? Основными элементами здорового образа жизни человека являются правильное питание, режим сна, правильное распределение физической активности, отказ от вредных привычек, соблюдение гигиенических требований, санитарии и закаливания. Правильное питание - это диета, которая поддерживает или улучшает общее здоровье [5].

Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, такими как вода, белки, витамины и микроэлементы, а также достаточным количеством клетчатки и пищевой энергии. Однако правильное питание также включает регулярные приемы пищи, запрет на переедание и отсутствие приема пищи ночью. Физическая активность может быть определена как любое движение тела, требующее энергии. Это включает в себя любые движения, которые вы делаете в течение дня, за исключением сидения или лежания. Например, ходьба на занятиях, подъем по лестнице, стрижка газона и даже уборка в доме могут рассматриваться как физическая активность. Упражнения - это вид физической активности, но не каждая физическая активность является упражнением."

Следовательно, занятие спортом является необходимым компонентом для сохранения и улучшения здорового образа жизни. Кроме того, физическая культура играет важную роль в общей культуре студента, определяя его поведение в учебе, работе, общении и других сферах жизни [1].

Прежде всего, физическая активность играет важнейшую роль в нашем здоровье. Ежедневные умеренные физические упражнения помогут улучшить наше общее самочувствие, повысить выносливость и снизить риск различных заболеваний. Регулярные прогулки, занятия спортом, посещение тренажерного зала или просто активные игры с друзьями - все это может быть отличной физической нагрузкой и является важной частью здорового образа жизни [4].

Правильное питание также неотъемлемая составляющая здоровья студента. Разнообразная и сбалансированная диета, богатая фруктами, овощами, злаками, молочными продуктами и белковыми источниками, обеспечит нам необходимые питательные вещества для поддержания оптимальной физической и умственной активности [5]. Важно избегать чрезмерного употребления жирной и обработанной пищи, а также перекусов, состоящих из нездоровых закусок и газированных напитков.

Здоровый сон также является неотъемлемой частью образа жизни студента. Регулярный и качественный сон помогает восстановить энергию, улучшает функции мозга и способствует эффективному усвоению информации. Стоит ставить себе регулярный график сна, создавать комфортные условия в спальне и избегать просмотра экранов перед сном, чтобы обеспечить качественный и безотказный отдых [1].

Стресс - постоянный спутник учебного процесса студента, но его негативное влияние на здоровье можно смягчить. Отдых и развлечения играют важную роль в поддержании нашего эмоционального и психического равновесия. Важно находить время для хобби, встреч с друзьями и других деятельности, которые приносят нам удовольствие и помогают нам расслабиться и отвлечься от учебных забот [4].

Студентами часто не осознается важность здорового образа жизни, так как они вступают в новый этап своей жизни, где они легко поддаются новым влияниям и воздействию окружающих людей. Для того чтобы сформировать здоровый образ жизни у студентов, им необходимы мотивация и усилия. Не каждый студент способен решить эту задачу самостоятельно, поэтому важна нацеленность в системе воспитания и образования. Таким образом, мы педагоги образовательных учреждений рассматриваем здоровый образ жизни как ценность, которая раскрывается через две основные идеи: идею оценки здоровья и идею поддержания здорового образа жизни [2].

В заключение, следование здоровому образу жизни имеет огромное значение для каждого студента. Совмещение академических достижений с заботой о своем физическом и психическом благополучии поможет нам не только улучшить нашу академическую успеваемость, но и создаст основу для будущего здорового и счастливого жизненного пути.

Список использованной литературы:

1. Акиева Г.С. Педагогические основы развития и совершенствования системы охраны здоровья школьников в Кыргызстане: Дисс...док.пед.наук: 13.00.01 – общая педагогика. – Алматы: 1997.
2. Космолинский Ф. П. Физическая культура и работоспособность – М.: 2003.
3. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. – М.: Высш. школа, 2013.
4. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – М., «Физкультура и спорт», 2005.
5. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. – М., 2018.

6. Орловский Л. В. Скрытая опасность (о вреде курения) – М.: Знание, 2017.
7. Сухов С. Альконский В. Режим дня, как фактор здоровья//Физкультура и спорт. – 2011. – № 3 – С.214-216.
8. Савочкина, В.В. Психологические особенности здорового образа жизни подростков/ В.В. Савочкина // Вестник КГУ имени И. Арабаева – 2017. – №2. – С.90-93.
9. Шапиро Б.М., Башмакова Л.Н., Курманова У.Г. Жашоонун сергек мүнөзү: Мугалимдер үчүн окуу китеби. – Бишкек: ОсОО фирма «Лига-мед. ЛТД», 1999.

Рецензент: кандидат педагогических наук, и.о. доцент Новикова С.В.