

## ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

©Кашматова Ж. А., ORCID: 0009-0009-5227-8753, канд. пед. наук,

Баткенский государственный университет,

г. Кызыл-Кия, Кыргызстан, [koshmatova73@list.ru](mailto:koshmatova73@list.ru)

©Баймуратов К. К., ORCID: 0000-0002-0615-7522, SPIN-код: 8063-3911, Ошский

государственный университет, г. Ош, Кыргызстан, [baikubanych@mail.ru](mailto:baikubanych@mail.ru)

## ORIENTATION OF PEDAGOGICAL STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE

©Kashmatova Zh., ORCID: 0009-0009-5227-8753, Ph.D.,

Batken State University, Kyzyl-Kiya, Kyrgyzstan, [koshmatova73@list.ru](mailto:koshmatova73@list.ru)

Baimuratov K., ORCID: 0000-0002-0615-7522, SPIN-code: 8063-3911,

Osh State University, Osh, Kyrgyzstan, [baikubanych@mail.ru](mailto:baikubanych@mail.ru)

**Аннотация.** Предметом данной статьи является ориентация и определение сущности, содержания подготовки студентов педагогического профиля — будущих педагогов к оздоровительной деятельности, укрепления их здоровья, в целом ведению здорового образа жизни. Где предлагаемая нами разработанная педагогическая система формирования готовности к физкультурно-спортивной деятельности, обоснованной комплексом педагогических условий, ее эффективной практической реализации в физическом воспитании студентов имеет определенную роль. Которая свидетельствует и доказывает то, что дифференцированный и индивидуальный подход в физической деятельности студентов может формировать творческую, самостоятельную и активную личность в предстоящей педагогической деятельности. Однако физическая культура рассматривается как один из видов деятельности человека, здесь же указано, что физическая деятельность подразделяется на 4 вида: неспециальное физическое образование, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию. Которые в корне имеют отличия друг от друга кругом решаемых задач, содержанием, средствами, методами, формами организации и видами занятий. Следует отметить тот факт, что методология, теория, методика, применяемые учебные нормативы с учетом половых и паспортных данных, опытом предшествующих знаний и умений, состоянием здоровья, и многими другими влияющими факторами разработаны еще не полностью. Наряду с чем, следует отметить, что каждый вид включает элементы других частей, поскольку они образованы из одной метасистемы под названием «Физическая культура». И как итоговый результат, в статье указывается, что занятия физической культурой и спортом направленный на улучшение здоровья, повышение спортивного мастерства в достижении наивысших результатов, несут характер ведения здорового образа жизни как в процессе учебы так и в дальнейшей трудовой деятельности на протяжении всей жизни, где раскрываются резервных возможностях и выявляются предельные уровни организма человека в двигательной активности.

**Abstract.** The subject of this article is the orientation and definition of the essence, the content of the preparation of students of a pedagogical profile — future teachers for recreational activities, strengthening their health, in general, maintaining a healthy lifestyle. Where the proposed by us developed pedagogical system of formation of readiness for physical culture and sports activities, justified by a complex of pedagogical conditions, its effective practical implementation in the



physical education of students has a certain role. Which testifies and proves that a differentiated and individual approach to the physical activity of students can form a creative, independent and active personality in the upcoming pedagogical activity. However, physical culture is considered as one of the types of human activity, it is also indicated here that physical activity is divided into 4 types: non-special physical education, sports, physical recreation and motor rehabilitation. Which fundamentally differ from each other in terms of the tasks to be solved, content, means, methods, forms of organization and types of occupations. It should be noted that the methodology, theory, methodology, applied educational standards, taking into account gender and passport data, experience of previous knowledge and skills, health status, and many other influencing factors have not yet been fully developed. Along with this, it should be noted that each type includes elements of other parts, since they are formed from one metasystem called "Physical Culture". And as a final result, the article indicates that physical education and sports aimed at improving health, improving sportsmanship in achieving the highest results, have the character of maintaining a healthy lifestyle both in the process of study and in further work throughout life, where the reserve possibilities are revealed and the limiting levels of the human body in physical activity are revealed.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, педагоги, методы, физическая культура, физическая деятельность.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, teachers, methods, physical culture, physical activity.

На сегодняшний день одним из важнейших вопросов остается здоровье студентов, их физическое развитие, духовное и психическое состояние. В связи с чем есть острая необходимость улучшения их здорового образа жизни (ЗОЖ), побуждению в них интереса к своему здоровью. В общеобразовательных учебных заведениях как правило большое внимание обращается учебным предметам и программным материалам необходимых для поступления в вузы, а после успешного поступления в вуз внимание студентов направлено на науки касающиеся выбранной специальности. Где большое время проводится в сидячем малоподвижном положении, что опять таки негативно влияет на физическое, духовное и психическое состояние. А также, одной из ощущаемых недостатков является то, что во многих учебных учреждениях республики нет четкой разработки целеустремленной и постоянной деятельности по выработке ЗОЖ подрастающего поколения на всех этапах жизнедеятельности [9].

За последние десятилетия, работы многих видных ученых по развитию и совершенствованию образовательных программ по педагогическим основам ЗОЖ имеют особую актуальность. Итак, некоторые стороны вопроса в определенной мере затронули научно-педагогическое обоснование. В тоже время, по нашему мнению, проблема, непосредственно связанная с ФПО ЗОЖ молодежи, с учетом региональных особенностей КР изучена явно недостаточно. На самом деле отсутствуют специальные изыскания, касающиеся проблем ориентированного подхода к личности студента соответствующего образования (СО) на занятиях по физической культуре (ФК). Это касается: педагогического и научно-практических сторон исследования изучаемой нами проблемы. В качестве предмета физической деятельности (ФД) выступает физическая культура (ФК).

Анализ литературы показывает, что выделяются три подхода к определению понятий «культура» и «физическая культура».

Представители *первого направления* рассматривают культуру преимущественно как продукта человеческой деятельности, ее результат, представляется в виде единства как

материально духовных особенностей (в отдельности взятого человека, так и общества в целом), используемых для ее дальнейшего совершенствования (ценностный подход).

Многими философами понятие «культура» определяется по разному, но имеют одно и тоже значение как «совокупность материальных и духовных ценностей, созданных людьми в процессе общественно-исторического развития общества». А в теории и методике физического воспитания (ТиМФВ) понятие физическая культура принято понимать, как совокупность достижений общества в создании и грамотном использовании определенных средств, методов и условий направленного для физического совершенствования человека [10].

ФК направлена на гармоничное духовное и ФР личности, являющегося в сфере физической культуры не только субъектом, но и объектом изучения, сравнения и совершенствования. ФК, являясь одной из человеческой деятельности, и как ФД делится на 4 вида деятельности это: Первое — неспециальное физическое образование; Второе — занятие спортом; Третье — физическая рекреация; Четвертое — двигательная реабилитация или кинезореабилитация [1, 2]. Они отличаются друг от друга решаемыми задачами, способами, содержанием, средствами методами и формами. Тем не менее, они включают элементы других выше перечисленных частей, что составляют одну и туже систему — физическую культуру.

Мы решили раскрыть и дать широкое определение выше сказанным деятельности с точки зрения ориентированной подготовки студентов педагогов к ЗОЖ более детально.

Итак, *неспециальное физкультурное образование студентов будущих педагогов* здесь подразумевается то, что каждый студент должен иметь представление об собственной физической подготовленности, имеющимися необходимыми двигательными и физическими качествами. Основываясь на собственные данные он смог бы составить собственную программу физической подготовки с нравившимися и подходящими ему формами и методиками тренировки, где он сможет самостоятельно, изучив предварительно из доступных средств информации, консультаций специалистов и тренеров, укреплять свое здоровье и прививать необходимые навыки в дальнейшей трудовой деятельности занятиями в спортивных секциях, кружках, участием в соревнованиях и др. видами самостоятельной деятельностью. Тем самым данная работа не должна носить декларативный, а чтобы это образование носила действенный, реальный характер.

Важно отметить, что неспециальная физическое образование является профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП), которая как было выше сказано, имеет цель в дальнейшем овладение студентом педагогом знаниями, умениями и навыками, необходимыми в данной профессии.

*Занятие спортом* представляет деятельность улучшения своего спортивного мастерства с целью показания наилучших результатов в избранном виде спорта, где требуются неимоверные усилия для их достижения. А, в нашем случае в ФД студентов будущих педагогов, их спортивная деятельность носит завершающих характер, так как в данном случае они всесторонне развивают свои физические качества и способности, а также двигательные навыки. При ФД студентов будущих педагогов можно разделить на два уровня развития спорта в их жизнедеятельности это: предварительной, начальной подготовки, где реализуются необходимые теоретические, учебно-методические занятия со студентами в учебных группах. И специальной, углубленной специализации в избранном виде спорта с целью повышения своего мастерства в спортивных секциях, где одновременно проводится отбор лучших спортсменов в сборные команды по видам спорта для их участия в соревнованиях различного уровня защищая честь учебного заведения.

*Физическая рекреация* – это совершенно новое социальное явление, в котором ведутся ряд исследовательских работ и довольно-таки успешно. Тем не менее в термине «рекреация» заложено понятие — восстановление физических, морально-духовных сил, которые были истрачены после изнурительной трудовой деятельности, а в нашем случае, после трудоемкой учебной работой студентами, будущими педагогами.

По многообразию признаков физической рекреации можно выделить разные ее формы, таких как: рекреационная и рекреативная ФК, рекреация спорта и туризма, оздоровительно-восстановительная рекреация, производственно-физкультурная рекреация и др. Где кладутся разные признаки их значения, хотя многие из них считаются схожими синонимичными понятиями. Тем не менее выдвигаемая концепция физической рекреации ученым М.В. Выдриным построена на идее ее конечного результата, то есть создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Так как, для творческого ее использования в быту и отдыхе студентов необходимо создавать предпосылки для преобразования процессов воспитания в самовоспитание, через формирование готовности к самостоятельной ФД [2].

*Двигательная реабилитация или кинезореабилитация*, что означает в буквальном переводе с латинского восстановление организма. Во многих источниках данная деятельность формулируется по разному но смысл всех заключается в одном: использование ряда профилактических мер по восстановлению организма от нарушений ее функций, работоспособности после перенесенных каких-либо тяжестей [4].

Здесь же под двигательной реабилитацией понимается такой процесс, который подразумевает использование физических упражнений различными способами, а также с применением технических средств таких как тренажеры, механические аппараты используемые в терапии заболеваний, и конечно же проведение водных процедур, массажа, трудотерапии, танцы и многое другое, которые содействуют восстановлению утраченных физических возможностей больных после перенесенных врачебных вмешательств или полученных травм различного характера, а также профилактики повторных болезней и прочих. В вузовской практике применение двигательной реабилитации подразумевается использование восстановительных процессов посредством ряда мер после перенесенных болезней и травм, для их дальнейшего выздоровления и готовности к учебной и трудовой деятельности студентов.

В философии готовность рассматривается как: целостная интегральная характеристика человека; субъекта деятельности, связанные с широким спектром "субъектных сил". Структурная организация готовности инвариантна в избранном виде деятельности, включает в себя мотивационный, информационный и операционный составляющие. В готовности студентов-педагогов к ФД, наряду с психической готовностью, основой которой является мотивация, выделяются физическая (наличие определенного уровня физических качеств и способностей) и координационная готовность. С учетом уровня имеющихся знаний и потребностей выделяются три уровня субъектного опыта студентов в области ФК: пассивно-негативный (на уровне знакомства с учебным материалом), индифферентно-неустойчивый (знания студентов ограничены и бессистемны) и позитивно-устойчивый (знания, убеждения, практические умения и навыки позволяют студентам грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов или самостоятельно).

Предпосылки развития ФК в вузах, достаточно продолжительное время не находили соответствующего отражения в формировании ФК личности как в системе образования, так и вне ее. Недостаточная двигательная активность (ДА) становится одной из причин ухудшения

показателей здоровья студенческой молодежи. По данным поликлиник г. Ош и студенческих поликлиник г. Бишкека болезненность среди студентов за последние 10 лет возросла в 1,7 раза, заболеваемость — в 1,6 раза. Наиболее высокие показатели связанные с сердечно-сосудистыми болезнями — в 2,9 раза. Наряду с этим за данный период произошло уменьшение количества студентов, относящихся по состоянию здоровья к основной медицинской группе [9].

Решение проблемы формирования готовности студентов к самостоятельной ФД предусматривает разработку такого же целевого, содержательного и процессуального удовлетворения. Изучения состояния данной проблемы позволило установить ряд положений, имеющих принципиально-научное и отчасти конкретно-методическое значение. С его помощью были выявлены значения, отличающиеся наибольшей остротой и практической необходимостью. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека, как одного из действенных средств интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. В начале XXI века, растущее число демократических изменений в нашей жизни, рыночная экономика актуализируют решение проблемы развития духовных потенций человека, в том числе, и в процессе занятий физической культурой [10].

Особенность феномена физической культуры в отличие от других ее сфер состоит, прежде всего, в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В. К. Бальсевича, является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [5].

Таким образом, физическая культура является составной частью культуры человечества. Она воплощает единство материального и духовного: она, с одной стороны, нацелена и имеет своими результатами «социальное преобразование» своего тела, с другой, выступает как процесс и результат обогащения человека знаниями и способами этого преобразования [9].

Основное направление функционирования физической культуры составляет преобразование каждой отдельно взятой личности, и, через личность каждого человека, преобразование всего общества, т.е., физическая культура общества находится в прямой зависимости от личной физической культуры каждого члена этого общества.

#### *Список литературы:*

1. Богданова Д. Я., Горбунов Г. Д., Джамгаров Т. Т. Психология физического воспитания и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1979. 143 с.
2. Драндров Г. Л. Формирование готовности студентов факультетов физической культуры к творческому обучению двигательным действиям: автореф. ... д-р пед. наук. Омск, 2002. 60 с.
3. Грекова Н. П. Активизация самостоятельной учебной работы студентов в процессе внеаудиторных занятий: дисс. ... канд. пед. наук. Минск, 1985. 175 с.
4. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. М.: МГПИ, 1982. 156 с.
5. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. 1995. Т. 4. С. 2-8.
6. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦИФК, 1992. 119 с.

7. Выдрин В. М. Физическая культура и ее теория // Теория и практика физической культуры. 1986. №5. С. 24-27.
8. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов. Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1991. 126 с.
9. Кашматова Ж. А. Формирование готовности будущих учителей начальных классов к оздоровительной деятельности: автореф. ... канд. пед. наук. Бишкек, 2019. 24 с.
10. Мамытов А. М., Джанузаков К. Ч. Дене тарбия маданийты. Бишкек, 2011. 110 с.

*References:*

1. Bogdanova, D. Ya., Gorbunov, G. D., & Dzhamgarov, T. T. (1979). Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta. Moscow. (in Russian).
2. Drandrov, G. L. (2002). Formirovaniye gotovnosti studentov fakul'tetov fizicheskoi kul'tury k tvorcheskому обучению двигательным действиям: автореф. ... д-р пед. наук. Omsk. (in Russian).
3. Grekova, N. P. (1985). Aktivizatsiya samostoyatel'noi uchebnoi raboty studentov v protsesse vneauditornykh zanyatii: diss. ... kand. ped. nauk. Minsk. (in Russian).
4. Vilenskii, M. Ya. (1982). Fizicheskaya kul'tura v nauchnoi organizatsii protsessu obucheniya v vysshei shkole. Moscow. (in Russian).
5. Bal'sevich, V. K., & Lubysheva, L. I. (1995). Fizicheskaya kul'tura: molodezh' i sovremennost'. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, (4), 2-8. (in Russian).
6. Lubysheva, L. I. (1992). Kontsepsiya formirovaniya fizicheskoi kul'tury cheloveka. Moscow. (in Russian).
7. Vydrin, V. M. (1986). Fizicheskaya kul'tura i ee teoriya. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, (5), 24-27. (in Russian).
8. Vydrin, V. M. (1991). Fizicheskaya kul'tura studentov vuzov. Voronezh. (in Russian).
9. Kashmatova, Zh. A. (2019). Formirovaniye gotovnosti budushchikh uchitelei nachal'nykh klassov k ozdorovitel'noi deyatel'nosti: autorref. ... kand. ped. nauk. Bishkek. (in Kyrgyz).
10. Mamyтов, А. М., & Dzhanuzakov, K. Ch. (2011). Dene tarbiya madaniyat. Bishkek. (in Kyrgyz).

Работа поступила  
в редакцию 03.03.2023 г.

Принята к публикации  
14.03.2023 г.

*Ссылка для цитирования:*

Кашматова Ж. А., Баймуратов К. К. Ориентация студентов педагогического направления к здоровому образу жизни // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №4. С. 511-516. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/66>

*Cite as (APA):*

Kashmatova, Zh., & Baimuratov, K. (2023). Orientation of Pedagogical Students to a Healthy Lifestyle. *Bulletin of Science and Practice*, 9(4), 511-516. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/66>