

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Mirzayeva S.R. (Republic of Uzbekistan) Email: Mirzayeva559@scientifictext.ru

Mirzayeva Sayyora Rustamovna - PhD Student,
TASHKENT STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER NIZAMIY,
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract: the article is devoted to the formation of a healthy lifestyle among students. Following the main principles of a healthy lifestyle, such as good sleep, exercise, proper nutrition, hygiene, adherence to the day regimen, contributes to good health and high performance. The relevance of a healthy lifestyle is caused by the increase and change in the nature of the loads on the human body due to the increasing complexity of public life, increasing risks of man-made, environmental, psychological, political and military nature, provoking negative changes in health.

Keywords: healthy lifestyle, health.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Мирзаева С.Р. (Республика Узбекистан)

Мирзаева Сайёра Рустамовна - докторант PhD,
Ташкентский государственный педагогический университет им. Низами,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: статья посвящена формированию здорового образа жизни у студентов. Следование главным принципам здорового образа жизни, таким как хороший сон, зарядка, правильное питание, гигиена, соблюдение режима дня, способствует хорошему самочувствию и высокой работоспособности. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье.

Задача сохранения и укрепления здоровья населения, в том числе и студентам в современное время является одной из приоритетных. Проблема по сохранению здоровья народа в Республике озвучивается на различных уровнях государственных Программ о здоровом образе жизни. Одним из главных приоритетов страны является именно формирование здорового образа жизни граждан в современном обществе [1].

В настоящее время все образовательные учреждения согласно концепции модернизации образования ставят перед собой цель создавать наиболее благоприятные условия, которые отвечают требованиям охраны и укрепления физического и психического здоровья человека, а также пропаганду среди обучающихся здорового образа жизни. Вышеуказанная проблема сегодня является актуальной для современного вуза.

Формирование ЗОЖ у студента – это трудоемкий, сложный процесс, который затрагивает различные области нашей жизнедеятельности, требует особого внимания со стороны педагогов, работников медицины, а также узких специалистов, знания которых важны для достижения результатов по данной теме. И целью этого направления является личность, которую нужно обучить на протяжении жизни сохранять и поддерживать своё здоровье.

В образовательных учреждениях высшего образования типа этот процесс осуществляется в трех направлениях:

1. Оздоровительная работа, создания благоприятного для здоровья социальной, психологической и социально – гигиенической сферы.
2. Формирование позитивной мотивации, потребности в здоровой жизни.
3. Привитие знаний, умений и навыков, необходимых для сохранения, укрепления, восстановления здоровья.

Что такое ЗОЖ? Мы подразумеваем под этим понятием формы и способы жизнедеятельности студенте, которые стараемся сохранить, тем самым укрепить физическое, психологическое здоровье, обеспечивая адаптацию растущего организма к внешней среде.

Факторы, служащие для определения сформированности здорового образа жизни:

Физическое здоровье – развитие соответственно возрасту; общая трудоспособность; двигательная активность; закаливание; соблюдение рационального труда и отдыха; осмысление требований личной гигиены; правильное питание.

Психическое здоровье – соответствие умственной деятельности календарному возрасту; развитие произвольных психических процессов и наличие саморегуляции; наличие адекватных положительных эмоций; отсутствие вредных привычек.

Духовное здоровье – приоритетные моральные ценности; трудолюбие; наличие положительного идеала в соответствии с национальными духовными традициями; ощущение прекрасного в жизни, природе, искусстве.

Социальное здоровье – положительно направленная коммуникативность; отзывчивость в отношении к взрослым, сверстникам и младшим; ответственность за собственные действия и поступки.

В процессе работы со студентами педагоги уделяют большое внимание на то, что здоровье зависит и содержит в себе, как физическое, так и духовное состояние человека.

Для достижения цели по формированию здорового образа жизни ведется огромная работа со стороны педагогов. Применяются различные формы и методы: игры – соревнования, беседы, диспуты, круглый стол. Важно, чтобы дети увлеченно в непринужденной форме прививали знания, умения и навыки.

Проводимые мероприятия такие как «Веселые старты», «В здоровом теле – здоровый дух», «Вредные привычки», различные классные часы, беседы проходят на высшем уровне. Студенты ответственно подходят к таким мероприятиям, активно участвуют в обсуждении, приводят примеры плохого поведения, думают о своем здоровье. Важную роль выполняют игры, занятия в психологическом аспекте: расширяют знания об окружающем мире, помогают детям владеть эмоциями, обогащают кругозор учащихся. Студенты сезонно выходят на ежедневные утренние пробежки, а также играют в спортивные игры – это волейбол, баскетбол. Спортивные игры благотворно влияют на дисциплину, ответственность, внимательность, целеустремленность и многое другое.

Разработанные оздоровительные мероприятия, направленные на выполнение поставленных задач для сохранения и укрепления физического здоровья, на повышение потенциала здоровья – это и закаливающие процедуры, витаминные напитки, и правильная организация питания.

Основы крепкого здоровья вырабатываются в процессе постоянных физических упражнений, двигательной активности.

Целеустремленная, терпеливая и последовательная работа позволяет решать задачи укрепления здоровья воспитанников, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.

Список литературы / References

1. *Мирзияев Ш.М.* Пять важных инициатив по повышению духовности молодежи и осмысленной организации их досуга. 3 апреля, 2019.