

УДК 671.47

И.А. Золотухина, М.В. Дедловская, Е.В. Беликова

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул*

Состояние здоровья является интегральным показателем, отражающим влияние комплекса факторов окружающей среды, в том числе условий воспитания, обучения, трудовой деятельности, образа жизни. В сохранении и формировании здоровья первостепенная роль отводится самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Наибольшее внимания заслуживает проблема здоровья обучающейся молодежи. Здоровый образ жизни включает в себя способ жизнедеятельности, формирующий человека как субъекта творческого, активного, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию, сохранение и укрепление здоровья, формирование нравственных установок и потребностей, исключающих вредные привычки.

Образ жизни можно назвать здоровым лишь в том случае, когда человек сам осознает, что лично он отвечает за свое здоровье и определяет для себя иерархию мотивов, которые будут побуждать его к ведению именно здорового образа жизни. Соблюдение здорового образа жизни обеспечивает человеку не только продолжительную жизнь без болезней, но и высокую работоспособность, гарантирующую достаточное материальное благополучие, как за счет высоких доходов, так и за счет исключения расходов на врачей и медикаменты. Установка на здоровый образ жизни появляется у человека не сама по себе, а формируется в результате определенного психологического и педагогического воздействия. По мнению академика Э. М. Казина [2, с. 10] современные образовательные учреждения должны быть призванными растить физически и психически здоровых граждан, формировать у них потребность в хорошем здоровье, научить ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания.

Так, биологическое здоровье определяется степенью саморегуляции организма и гармонией физических процессов; деятельность самого человека обеспечивает уровень и возможности адаптации, саморегуляции и степень соответствия физиологических процессов. Личностно-психологическое здоровье характеризуется как стратегия жизни, обусловленная степенью мотивации на деятельность по поддержанию физического и психического здоровья. Социальное здоровье определяется самочувствием человека или уровнем его социально-психологической защищенности, выступает как мера



социальной активности, которая проявляется через деятельное отношение к миру, к себе, к своему физическому состоянию.

Н. К. Смирнов акцентирует внимание на взаимосвязи здоровья с процессом адаптации, откуда следует, что «здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма» [3, с. 16]. По мнению специалистов в области физической культуры и спорта [1] одним из главных аспектов здорового образа жизни является двигательная активность, так как она служит своеобразным естественным мостиком, соединяющим в единое целое социальное и биологическое в человеке. Отсюда следует, что центральным звеном всей методологии здорового образа жизни должен стать эволюционный подход в исследовании феномена физической активности человека.

Определяющую роль для сохранения здоровья студенческой молодежи играет образ жизни. В период обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия.

Студенческая молодежь является благоприятной социальной средой для проведения различных профилактических мероприятий в виде лекций, бесед по вопросам ВИЧ-инфекций, табакокурения, принятия наркотиков и др. В этой возрастной группе происходит изменение стратегий поведения, касающегося здоровья. В тоже время эта возрастная группа считается уязвимой в отношении распространения инфекционных заболеваний, употребления наркотиков.

Вузы – это последняя ступень в образовательной среде, где еще можно оказать воспитательное воздействие и сформировать мотивацию на здоровый образ жизни. Создание в каждом высшем учебном заведении условий по формированию у студенческой молодежи мотивации для ведения здорового образа жизни путем повышения информированности о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, – должны стать неотъемлемой частью педагогической деятельности.

Проведенное нами анкетирование студентов показало, что практически все опрошенные считают, что имеют достаточные знания по вопросам здорового образа жизни. Так, 23 % студентов предпочитают консультироваться со специалистами; незначительная часть студентов указала на то, что получает сведения о ЗОЖ от родителей или друзей, а также из курса лекций по дисциплине «Валеология». Так, на вопрос «Считаете ли вы важным вести

здоровый образ жизни, и созданы ли достаточные условия для этого в вузе?» были получены следующие ответы: «Считаю важным, но условия не созданы» – 38,6 %; «считаю важным и в вузе созданы все условия для этого» – 24,34 %; «считаю важным, но недостаточно ведется учебно-воспитательная работа по организации и пропаганде ЗОЖ» – 25,7 %; «затрудняюсь ответить» – 11,36 %. 42 % студентов отметили, что проводят за компьютером от 3 до 5 часов ежедневно, 43 % в свободное время предпочитают смотреть телевизор, 28 % – читать художественную или специальную литературу, 7 % – периодически посещают культурно-массовые мероприятия. Примечательно, что 70 % студентов указали на трудности, которые они испытывают при обучении в вузе, что указывает на низкий уровень психофизиологической адаптации.

В числе причин, оказывающих негативное влияние на формирование основ здорового образа жизни, можно считать отсутствие в образовательном процессе дисциплины «Здоровый образ жизни»; недооценку того, что здоровый образ жизни положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, позволяет человеку осознанно отказаться от вредных привычек, рационально распределить бюджет времени с использованием средств активного отдыха.

Кроме того, в основе формирования здорового образа жизни лежит мотивация человека на выполнение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей, а, следовательно, приобщение его к культуре здоровья через здоровый образ жизни, что обеспечивает эффективность обучения и качество жизни молодого поколения будущих специалистов. Усилить мотивацию студентов и преподавателей на здоровый образ жизни возможно посредством внедрения в вузы мониторинга физического здоровья и физического развития, который может определяться как система мероприятий, направленных на наблюдение, анализ, оценку и прогноз состояния физического здоровья и физического развития всех участников образовательного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22 – 25.
- Казин, Э. М. Проблема сохранения здоровья и развития учащихся в системе образования в условиях её модернизации (на примере Кузбасса) [Текст] / Э. М. Казин, А. И. Федоров, С. И. Петухов // Валеология. – 2002. – № 2.
- Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике технологии здоровьесберегающего образования [Текст] / Н. К. Смирнов. – М.: Изд-во АРКТИ, 2008. – 288 с.

**Как цитировать:**

Золотухина, И.А., Дедловская, М.В., Беликова, Е.В. (2015). Формирование культуры здорового образа жизни студентов в современном образовательном пространстве. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 55-58.

© *Золотухина, Дедловская, Беликова, 2015*

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)