

УДК 796.06

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**А. Н. ДЬЯКОВА***(Представлено: Е. В. МИНЁНОК)*

Здоровье человека в понимании Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [1]. В статье рассматривается отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни.

Национальным приоритетом в Республике Беларусь является здоровый и образованный человек. Здоровое поколение – одно из главных достижений любой нации. От состояния здоровья человека как гражданина зависит здоровье всей нации, а значит, ее благосостояние и инновационное развитие. Стратегическое значение здоровья белорусского народа неоднократно подчеркивал Президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко: «У населения необходимо сформировать навыки культуры здоровья, начиная с образа жизни, правильного питания, отказа от курения и алкоголя» (из Послания Президента Республики Беларусь белорусскому народу и Национальному собранию Республики Беларусь).

Согласно определению ВОЗ, здоровый образ жизни – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, в последующем, снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сил, и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самооценки, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта. Наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Особую актуальность приобретает задача формирования культуры ЗОЖ у студенческой молодежи, поскольку здоровье будущих специалистов с высшим образованием, как носителей культуры общества, представляет собой социальную ценность, например, гражданской позиции по организации здоровьесозидающей жизнедеятельности человека.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Теоретико-методологический анализ проблемы позволяет заключить, что культура ЗОЖ представляет собой совокупность достижений человечества в разнообразных сферах: идеологии, медицине,

образовании и воспитании, науке, искусстве, литературе и т. д. В связи с этим, культура ЗОЖ личности – важнейшая составляющая общей системы культуры человека, которая в последние десятилетия приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества.

Сравнительный анализ исследований, посвященных проблеме формирования культуры ЗОЖ личности свидетельствует о том, что их диапазон значительно расширился, что, в свою очередь, является отражением новых экономических и социально-культурных реалий [2].

Историко-педагогический анализ позволил выделить несколько основных критериев, на основе которых представляется возможным осуществить периодизацию развития педагогических идей и концепций формирования культуры ЗОЖ личности как актуальной педагогической проблемы, требующей научного осмысления и разработки научно-методического обеспечения.

Здоровье – это основа жизни человека, оно занимает наиболее высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – одна из важных составляющих частей человеческого состояния и одно из основных факторов социального и экономического состояния. При этом здоровье, осуществляет интеллектуальный, нравственно-духовный, физический и репродуктивный потенциал, который, может существовать только в здоровом обществе. В данный момент в понятие здоровье включают такие составные части как: нравственное и духовное благополучие. Образец здоровья принято рассматривать с помощью некоторых его образующих: здоровье физическое (физическое состояние человека); здоровье психическое; здоровье социальное; здоровье нравственное. Это комплекс, который содержит в себе черты мотивационные и потребность в информации сферы жизнедеятельности, который описывает систему ценностей, установок и мотивов индивидуума в обществе. Нравственное здоровье человека связано с духовностью, а также оно связано с моралью, любовью, милосердием и красотой, это является основным условием преподавания и обучения у студентов мотивацией на ведения ЗОЖ.

Здоровый образ жизни обусловлен постоянным образованием культуры здоровья у студенческой молодежи: физическое регулирование, физиологическое регулирование, психологическое регулирование, интеллектуальное регулирование. В основе практик работ, которые используются образовательными учреждениями как ориентирами состояния физического здоровья, которые формируются в процессе обучения студентов, выступают:

- 1) медицинские данные;
- 2) активность: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- 3) изучение студентами физической культуры;
- 4) адекватность самооценки своего здоровья, своих физических способностей и т.д.;
- 5) формирование физических качеств (выносливости, гибкости, скорости, силы);
- 6) формирование полезных навыков (памяти, координационных возможностей, движений, различной чувствительности);
- 7) воспитание и привития самовоспитания (использование режима дня, питания, диагностики собственного здоровья и т.д.).

Как показывает практика, в большинстве случаев ЗОЖ в огромной мере зависит от разработки и использования технологий обучения. Здоровье студенческой молодежи в основном изучается и измеряется на разных уровнях. Личное здоровье студента по своей сути оценивается как индивидуальная составляющая самочувствия учащихся, также по наличию или неимению заболеваний, способности трудиться, физическому состоянию и развитию.

Здоровье студентов исследуется на социологическом уровне, т.е. на уровне общественного здоровья населения. Туда включают не только медицинские определения, а в большей степени социальную, социально-политическую и экономическую категорию, так как внешняя социальная и природная сфера жизни студента определяется через определенные условия жизни – труд и быт. Выделяются три группы характеристик, по которым принято судить о состоянии здоровья студенческой молодежи, – это:

- 1) демографические характеристики;
- 2) характеристики заболеваемости и инвалидности;
- 3) характеристики физического развития.

Огромная часть характеристик здоровья студентов демонстрирует наличие и распространенности заболеваний, недостатков и отставания в психическом и физическом развитии, т.к. для медицины характерно брать во внимания только болезненные состояния, т.е. устройство здоровья через характер и интенсивность заболеваний. С понятием ЗОЖ тесно переплетаются представления о причинах появления и способствующих происхождению и развитию болезней. К числу основных факторов, характеризующих ЗОЖ, относятся: причины природной среды, биологические и психологические причины, социальные и экономические причины, медицинские причины. Студент приобретает сочетание воздействий, которые, взаимосвязаны и обуславливают друг друга факторами, поэтому комплексное медицинское и социальное исследование состояния здоровья учащихся ведется с учетом воздействия наибольшего числа факторов.

В своей основе ЗОЖ принято различать первичные факторы риска, которые, варьируются в зависимости от социального, экономического, политического, и природно-техногенных условий. Вторичные факторы риска, которые способствуют происхождению развитию болезней, которые сопровождаются болезненными состояниями. Отсюда следует, что наряду с общепризнанными для характеристики ЗОЖ признаками большое значение придают показателям, которые, позволяют дать оценку функциональному состоянию организма по разным физиологическим и биохимическим сдвигам, которые еще не вызывают заболевания, но минимизируют возможности организма.

Главными причинами риска здорового образа жизни студента выступает: неблагоприятные условия труда, нехорошие материальные и бытовые условия, стресс, чрезвычайно высокий уровень роста городов, несбалансированное и грязное питание, пагубные привычки (алкогольные напитки, курение, использование наркотиков).

Выделяются три значения ценности здоровья и ЗОЖ:

- 1) биологический: изначальное здоровье;
- 2) социальный: здоровье как мера социальной активности деятельного отношения индивидуума к миру;
- 3) личностный (психологический): здоровье как преодоления заболевания [3].

Ценностный подход требует учесть мотивационно-личностное отношение студента к здоровью, которое имеет возможность выражаться не только в форме конкретного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Важность здоровья и ведения, соблюдения ЗОЖ не прекращает быть главной причиной, в том числе, если она не осознается студентом; она может быть и скрытой. Как показывает практика, большая часть студентов важность здоровья осознают только тогда, когда оно частично потеряно или находится под суровой опасностью потери здоровья вообще. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции, следовательно, в студенческие годы, университет и государство, должно суметь привить ЗОЖ подрастающему поколению.

Здоровье и ЗОЖ, будучи качественной чертой личности студента, должно способствовать достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что важность здоровья и ЗОЖ как средства достижения других жизненных целей для студентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее долгую и полноценную жизнь. Эти два свойства здоровья и ЗОЖ как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом.

Здоровье студенческой молодежи во многом определяется их образом жизни. Повышенный интерес к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, воспитания, образования и СМИ. Образ жизни студента можно определить как особый способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности или получаемой профессии. Структура здорового образа жизни выражается в тех отношениях, в которых пребывают различные виды жизнедеятельности студента. Состояние здоровья студентов во многом находится в зависимости от ЗОЖ. В связи с этим повышается интерес и обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

На основе анализа литературных источников можно констатировать, что большинство авторов в целях формирования и популяризации ЗОЖ среди студентов предлагают две основные стратегии действий. Для создания и укрепления теоретической базы различными исследователями предлагается введение и совершенствование специализированных учебных дисциплин, например, создание курсов, направленных на улучшение здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления; наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей; внедрение в учебные планы вузов валеологии – учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья, которая способствовала бы формированию у студенчества убеждения в том, что для каждого индивида здоровье является основополагающей доминантой, на которую помимо различных условий окружающей среды влияют физическая и нравственная культура индивида, а также избранный им образ жизни, предполагающий активную жизненную позицию в борьбе за здоровье и самопомощь- решения и действия, предпринимаемые людьми в этом направлении», и т.п. Таким образом, важность образования в сфере ЗОЖ осознается как в научном сообществе, так и в образовательной среде. Однако данные социологических опросов свидетельствуют о том, что студенты, получив знания в сфере ЗОЖ, не демонстрируют их применения на практике. Одной из причин этого может быть некомпетентность человека, предоставляющего знания в сфере ЗОЖ. Также причиной может быть отсутствие интереса у студентов к ведению ЗОЖ. В итоге они оказываются неспособными к самостоятельному использованию знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления собственного здоровья. При этом отметим, что гарантией поддержания своего хорошего физического состояния, укрепления здоровья, продления творческого долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Следовательно, стоит отметить, что для укрепления здоровья необходима личная мотивация студента и осознание личной необходимости к ведению ЗОЖ. Мотивацию к занятиям физической культурой в ВУЗе можно сформировать или повысить, используя, например,

следующие меры: музыкальное сопровождение занятий; разнообразие форм занятий, видов физической нагрузки и упражнений с учетом пожеланий студентов; привлечение студентов к проведению занятий (например, разминки) и так далее.

ЛИТЕРАТУРА

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.krdgp25.ru/novosti/vsemirnaya-organizatsiya-zdravookhraneniya-o-zdoro/>. – Дата доступа – 07. 05. 2022;
2. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/life/00686269_0.html. – Дата доступа – 08.05.2022;
3. Цит. по: преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>. – Дата доступа – 08.05.2022.