

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Бердников Сергей Владимирович, студент ПВД-203*

*Гурьев Сергей Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент  
Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Аннотация.* Статья раскрывает практические аспекты формирования здорового образа жизни у будущих педагогов в процессе профессиональной подготовки, основные факторы, которые определяют необходимость такой компетентности в социально-педагогической деятельности.

*Ключевые слова:* компетентность, здоровьесберегающая компетентность, студенты, формирование культуры.

*Annotation.* The article reveals the practical aspects of forming a healthy lifestyle for future teachers in the process of professional training, the main factors that predetermine the need for such competence in social and pedagogical activity.

*Key words:* competence, health-saving competence, students, formation of culture.

Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня становится задачей первостепенной важности. Интенсивные умственные нагрузки, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение рационального режима труда и отдыха, бытовые неудобства, связанные с проживанием в общежитии, экзаменационные стрессы, стремление студентов порой совмещать учебные занятия с работой – всё это неблагоприятно сказывается на здоровье обучающихся. Согласно медико-социологическим исследованиям, уровень здоровья студентов от курса к курсу падает, и ситуация год за годом не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, становясь поистине критической [1; с. 4].

Озабоченность данной проблемой прослеживается на государственном уровне, находя отражение в таких программах, как «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы», «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», «Концепция демографической политики РФ на период до 2025 года» и др. Президент страны, В.В. Путин, в своих выступлениях перед молодежью неоднократно подчеркивает, что спорт, активный образ жизни должны стать нормой российского общества, «актуальным трендом», стимулом для личностного роста: «Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех» [3].

От здоровья студенческой молодежи действительно зависит очень многое: качество полученного образования, дальнейшая профессиональная деятельность, личностный рост, социально-экономическое благополучие страны, но самое главное – здоровье будущего поколения, здоровье нации.

Что понимается под культурой здорового образа жизни (ЗОЖ) в настоящее время отечественными учеными? О.В. Петрова [2] считает, что это понятие включает в себя ценностное отношение личности к своему здоровью и осознанное стремление к его сохранению и укреплению. Культура здоровья предполагает взаимодействие трех составляющих: физического здоровья, социального здоровья (социального благополучия) и духовного (нравственного) здоровья. Культура здорового образа жизни студентов отражает потребность человека в здоровье и включает в себя такие компоненты как аксиологический (здоровье – значимая ценность), когнитивный (совокупность знаний о здоровом образе жизни, о технологиях сохранения и укрепления здоровья), информационно-коммуникативный (умение получать, использовать и передавать информацию о ЗОЖ) и поведенческий (система действий, направленных на поддержание здоровья).

В ходе исследования, проведенного в одном из вузов Екатеринбурга – Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), мы попытались выяснить, насколько сформирована культура здорового образа жизни студентов вуза и каковы основные факторы, способствующие её формированию. Это было основной целью нашего исследования. В задачи исследования входило: оценить состояние здоровья студентов, выявить, как они относятся к здоровому образу жизни и к своему здоровью, изучить факторы, мешающие, а также способствующие формированию культуры здорового образа жизни, наметить пути решения проблемы.

Основными методами исследования являлись анкетирование и обработка полученных данных. В анкетировании участвовало 28 респондентов, из них 19 лиц женского пола и 9 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты второго-третьего курсов РГППУ в возрасте от 18 до 21 лет (те, кто учится на физкультурном отделении, не учитывались). Большинство опрошенных (21) проживает в общежитии и лишь незначительная часть (7) – на квартирах, съемных или вместе с родителями. Семь студентов не только учатся, но и работают.

Рассматривая показатели, характеризующие состояние здоровья студентов РГППУ, мы вынуждены констатировать неутешительные факты. Только 5 человек (17,86%) из 28 опрошенных оценивают уровень своего здоровья как высокий и считают себя абсолютно здоровыми. Остальные респонденты (82,14%) страдают хроническими заболеваниями или имеют небольшие отклонения в здоровье. Довольно большое число обучающихся (32,14%) подвержено частым простудным заболеваниям. Есть и такие студенты, здоровье которых не позволяет им посещать академические занятия по «Прикладной физической культуре» в вузе (28,57%). Основная причина освобождения у таких молодых людей – серьезные заболевания органов зрения, органов сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Нельзя назвать стабильным и психоэмоциональное состояние обучающихся: так, чувство тревоги ча-

сто испытывают 21,43% респондентов, чувство одиночества - 17,86%, раздражительность - 39,29%, угнетенное, подавленное настроение - 25%, волнение по незначительному поводу - 28,57%, проблемы со сном - 14,29%, и только 32,14% опрошенных характеризуют своё психоэмоциональное состояние как устойчивое, практически всегда находятся в состоянии душевного равновесия. Присутствуют в жизни студентов и вредные привычки: 92,86% опрошенных употребляют спиртные напитки (причем 10,71% - довольно часто, 42,86% - очень редко), 10,71% респондентов курят, еще 14,29% - пробовали, но отказались (имеется в виду курение в обычном, традиционном понимании: сигареты, папиросы; но сегодня молодежь увлекается более современными видами, в частности, кальяном, который многие не считают даже вредным, и если бы учитывать этот вид курения, то цифры были бы гораздо выше). Появилась в последнее десятилетие еще одна пагубная привычка у студентов – это длительное пребывание за гаджетами и компьютером. Так, 92,86% опрошенных длительно (3-5 часов в будние дни, 5-8 часов - в выходные) находятся за компьютером (к тому же это не всегда время, потраченное на усвоение учебных программ). Всё это также не может негативно не сказываться на здоровье обучающихся. (Употребление наркотиков мы в счет не брали, так как не уверены в получении достоверных данных).

Итак, девушки и юноши, студенты РГППУ, в целом хорошим здоровьем не отличаются. Но в то же время надо признать, что к ведению здорового образа жизни они относятся положительно (85,71%). Молодые люди считают, что от ведения ЗОЖ зависит во многом их профессиональная деятельность, то, каких успехов они в ней добьются, тем более что это непросто в современных условиях, с нестабильной экономической ситуацией. Значительная часть опрошенных понимает также и то, что студенты сами несут ответственность за своё здоровье: оно зависит, прежде всего, от них самих, от их образа жизни (53,57%), а уже затем от внешних факторов. К внешним факторам респонденты относят, прежде всего, плохую экологию (35,71%) и некачественное медицинское обслуживание (25%). В меньшей степени участники опроса указывают на такую причину, как наследственность (14,29%).

Среди основных факторов ЗОЖ, присущих молодым людям, можно отметить преимущественно такие: занятия физической культурой и спортом, посещение спортивной секции (50%), занятия фитнесом в тренажерном зале (25%), длительные прогулки на свежем воздухе и отдых на природе в выходные дни (71,43%), гимнастика по утрам 2-3 раза в неделю или самостоятельные физические упражнения в течение дня (32,14%), полный отказ от вредных привычек или стремление к нему (39,29%), психогигиена, позитивное мышление (42,86%).

Но в то же время респонденты честно признаются, что не уделяют должного внимания оздоровлению своего организма, профилактике различных заболеваний. Только 2 человека (7,14%) считают, что ведут здоровый образ жизни, 24 (85,72%) – делают это частично, 2 (7,14%) - отрицают ведение ЗОЖ

совсем. Надо отметить также, что в поведении тех, кто пытается придерживаться ЗОЖ, нет системности, последовательности, часто это делается от случая к случаю, нерегулярно. Среди основных причин, мешающих приобщаться к здоровому стилю жизни, опрошенные студенты называют, главным образом, такие: собственная лень (71,43%), дефицит времени (60,71%), недостаток денежных средств (32,14%), слабая сила воли (28,57%), отсутствие мотивации (17,86%). Студенты предпочитают избегать посещения медучреждений, обращаются к врачу только в том случае, если серьезно заболеют, с профилактической целью раз в полгода или год к врачу ходит только 4 человека (14,29%). Надо отметить, что именно недомогания чаще всего и заставляют молодых людей придерживаться здорового стиля жизни: так, студенты, имеющие проблемы в работе органов пищеварения (ЖКТ), стараются правильно и рационально питаться, соблюдают, если нужно, диету, избегают длительного перерыва в приеме пищи и уж тем более не допускают вечернего переедания и ночных перекусов. Правильное, рациональное питание характерно только для 6 опрошенных (21,43%).

Итак, анализ полученных данных в ходе исследования практически подтвердил ситуацию, распространенную в целом по стране: культура здорового образа жизни студентов РГПУ находится на уровне, близком к низкому. Молодые люди в рейтинге ценностей (аксиологический компонент культуры ЗОЖ) отдают здоровью далеко не первые позиции, а если даже и понимают его большую значимость (обычно это 2 место в рейтинге; на 1 место указали лишь 3 человека (10,71%)), то своим поведением, как правило, доказывают обратное. Рассматривая когнитивный аспект культуры ЗОЖ, можно также отметить то, что респонденты испытывают явный недостаток в знаниях по здоровому стилю жизни, чаще всего они сводят его к отсутствию вредных привычек и занятиям физической культурой (60,71%), а о таких составляющих ЗОЖ, например, как социальное самочувствие, умение выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми не говорит практически никто. Кроме того, обращаясь к Интернету как к основному источнику информации по здоровьесбережению, студенты зачастую получают очень противоречивые сведения, что дезориентирует их и является еще одним фактором, не способствующим формированию ЗОЖ.

Как изменить сложившуюся ситуацию? Как улучшить здоровье обучающихся? Респонденты сами предлагают некоторые пути решения проблемы. Так, немалая часть студентов говорит о необходимости на занятиях физкультурой в вузе индивидуально дозированных физических нагрузок с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (35,71%), о предоставлении альтернативного выбора: заниматься теми видами спорта, которые больше нравятся (46,43%). Низкая стоимость абонемента на занятия в спортивной секции или полное освобождение от оплаты также способствовали бы привлечению обучающихся к занятию спортом (92,86%). Кроме того, многие

студенты ратуют за внедрение инновационных технологий (39,29%), за создание условий для самостоятельных занятий физкультурой в вузе в удобное для них время (32,14%); за улучшение материально-спортивной базы (53,57%); не против участники опроса и посещения кабинетов релаксации, сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки) (32,14%). Что касается информации по ЗОЖ, то значительная часть респондентов сходится во мнении, что необходимы, в первую очередь, знания по методам избавления от вредных привычек, по способам преодоления стрессовых ситуаций (32,14%), а также нужна достоверная информация в фактах и цифрах по главным факторам ЗОЖ (35,71%).

Итак, исходя из всего вышесказанного, мы можем утверждать, что формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи сегодня должно стать одной из приоритетных задач педагогической деятельности вузов. Необходима скоординированная деятельность всех участников образовательного процесса, педагогического коллектива, в первую очередь, а также психологов, медицинских работников и др. Необходима разработка программ, которые отражали бы преемственность в формировании ЗОЖ, начиная с дошкольных образовательных учреждений и продолжая школьными, а затем вузовскими заведениями. Большое внимание надо уделять перестройке системы ценностей студентов, формированию мотивации к самосохранительному поведению. Но, прежде всего, необходимо воспитание человека как личности, которая несет ответственность за свою жизнь, умеет предвидеть последствия своих действий, обладает высоким уровнем самодисциплины и самоконтроля.

#### ***ЛИТЕРАТУРА***

1. Здоровье студентов: социологический анализ // Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.
2. Петрова О.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни студентов // Вестник Брянского государственного университета. – 2013. – №1-1. – С. 196-200.
3. Путин: Здоровый образ жизни должен стать нормой в обществе // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.qwas.ru/russia/edinros/Putin-Zdorovyi-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve/> (дата обращения: 10.11.2017 г.).

#### ***THE LITERATURE***

1. Students' health: sociological analysis // Otv. Ed. I.V. Zhuravleva; Institute of Sociology RAS. - M., 2012. - 252 p.
2. Petrova O.V. Psihologo-pedagogical aspects of formation of culture of a healthy way of life of students // the Bulletin of the Bryansk state university. - 2013. - №1-1. - P. 196-200.
3. Putin: A healthy lifestyle should become the norm in society // [Electronic resource] / Access mode: <http://www.qwas.ru/russia/edinros/Putin-Zdorovyi-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoi-v-obwestve/> (date of circulation: 10.11.2017).