

Андреев С. А., Галайда А. В.

Уральская государственная юридическая академия,
Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Здоровье, как качественная характеристика личности, способствует достижению многих потребностей и целей. Ценность здоровья как средство достичь жизненных целей важнее, чем ценность здоровья как средство прожить наиболее продолжительную жизнь.

Ключевые слова: здоровье, общая культура, физическая культура, личность, образ жизни, общественное сознание.

Andreev S. A., Galayda A. V.

Ural State Law Academy,
Yekaterinburg, Russia

HEALTHY LIFESTYLE IN THE PERSONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Abstract. Health as a qualitative characteristic personality contributes to many needs and goals. Value health as a means to achieve life goals are more important than the value health as a means to live the longest life.

Keywords: health, culture, physical culture, personality, lifestyle, social consciousness.

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, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. 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.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентами как личностно-значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира его формирования и развития. Культура подразумевает не

только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье, и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

По данным наших исследований, (5500 респондентов) 54,2% из них считают, что «здоровье – самое главное в жизни», 35,7% – «здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности», т.е. 9,9% из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни, 2,9% опрошенных высказывают суждение «есть и другие ценности, которые также важны для здоровья» (по мнению 2,3%, существуют ценности, ради которых можно поступиться здоровьем, 4,6% «предпочитают жить не думая о здоровье»).

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, ценность здоровья как средства достичь других жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом. Безусловно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности.

Афонин М. Ю.

Дошкольное образовательное учреждение детский сад № 113,
Екатеринбург, Россия

СИСТЕМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Аннотация. В работе представлена система формирования у педагогического коллектива и родителей психолого-педагогических представлений о способах, приёмах и методах сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Ключевые слова: дошкольный возраст, охрана здоровья, программа формирования здоровья.

Afonin M. Yu.

Preschool educational institution kindergarten No. 113,
Yekaterinburg, Russia

THE SYSTEM OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION FOR THE PRESERVATION AND PROMOTION OF CHILD HEALTH

Abstract. The system provided by the teaching staff and parents' attitudes about the psychological methods, techniques and methods of preserving and enhancing the health of the child.

Keywords: pre-school age, health, a health program.