

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сангинова Л.С., Селиверстова Г.П

Российский государственный профессионально-педагогический университет»,
г. Екатеринбург, Россия.

На рубеже XX-XXI веков социально-экономические и политические трансформации российского общества привели к системным сдвигам во всех сферах социальной жизни, в том числе и в образе жизни, актуализировали проблему здорового образа жизни российского населения в целом и молодёжи, в частности. Образ жизни как качественная характеристика определённых типов жизнедеятельности людей, показатель уровня их социализации, формируется под влиянием материальной и духовной жизни общества. Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья российских граждан, в том числе и молодёжи. Вероятно, поэтому на фоне высоких достижений медицины современный период развития общества характеризуется ростом заболеваемости и смертности населения, снижением продолжительности жизни, ухудшением демографических показателей. Сложность ситуации заключается в противоречии между состоянием социального потенциала молодёжи, как наиболее динамично развивающейся социальной группой, и снижением её позитивных соматических качественных характеристик. Такое положение порождает второе противоречие между растущей потребностью российского общества в здоровых, социально активных гражданах и ухудшающимся здоровьем молодёжи [5; с. 77].

В современном российском обществе молодёжь дифференцирована по уровню доходов и образу жизни, по преобладающим ценностям в трудовой и профессиональной сферах. Значительная часть молодых людей, к счастью, придерживается общечеловеческих ценностей, когда труд выступает основой

благополучия общества и его членов, а профессия - средством их достижения. Другая часть ориентирована, к сожалению, на обогащение независимо от социальной значимости труда и профессиональной деятельности. Третья группа исповедует психологию социального иждивенчества. При этом расширяются границы девиантного поведения, снижается качество образования, растет восприимчивость к субкультурам. В молодежной среде складываются негативные тенденции в отношении здоровья. Для молодых людей здоровье и здоровый образ жизни, как ценность, имеют скорее формально-декларативный характер. У них отсутствуют действия по реализации принципов здорового образа жизни в реальном поведении. Такое расхождение между представлениями и реальными действиями может быть связано с недостаточно разносторонним взглядом на здоровый образ жизни [6]. Молодые люди осознают ценность здоровья, но его составляющие не всегда осознаются и не занимают высокие места среди личностных установок. Большая часть молодежи осознает необходимость в здоровом образе жизни, но он не является для них потребностью. Это подтверждается отсутствием действий направленных на поддержание и развитие своего здоровья, возможно, по причине, связанной с тем, что молодые люди не хотят менять свои привычки и стереотипы поведения. Подчас лишь неординарные ситуации, такие как тяжелая болезнь, способны заставить человека изменить его образ жизни и принять ответственность за свое здоровье.

Состояние здоровья молодежи является ключевым в экономическом, оборонном, трудовом, и культурном потенциале общественного развития, отражает социально-экономическое и санитарно-гигиеническое благополучие страны. Считается, что молодежь является наиболее здоровой категорией населения страны. Однако у молодых людей отсутствует или нет четко выраженного осознания взаимосвязи социальной успешности и состояния здоровья. Они часто надеются на собственные способности, таланты и крепкое здоровье, часто эксплуатируя его. При этом забывают, что здоровье является важным жизненным ресурсом. Внушает опасения и низкая информированность

студентов в сфере заботы о своем здоровье и отсутствием мотивов для ведения здорового образа жизни. Основными причинами нежелания или невозможности здорового поведения являются нехватка силы воли, времени, денег. При этом, как показывают социологические исследования, подавляющая часть молодых людей осознает необходимость ведения здорового образа жизни [7]. Студенты, как составная часть молодежи, представляет собой особую социальную группу и отличающуюся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Они относятся к группе повышенного риска, так как на непростые проблемы студентов, такие как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, необходимость приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывается негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов к действующим факторам, следствием чего являются возникающие серьезные медицинские и социально-психологические проблемы. В студенческие годы наблюдается высокий темп роста практически всех классов заболеваний.

Все выше изложенное, а также другие отрицательные тенденции в способах жизнедеятельности значительной части современной молодежи негативно влияют на психическое, физическое, социальное здоровье молодых людей, представляют реальную угрозу будущему страны [2; с. 95]. В связи с этим требуется разработка мер, которые позволят не только сохранить, но и укрепить здоровье подрастающего поколения. Привитие подрастающему поколению основ здорового образа жизни является психолого-педагогической проблемой, которая требует своего решения.

Следовательно, сохранение здоровья молодого поколения — одна из важнейших социальных задач современного общества. Актуальными вопросами современного образования являются сохранение и укрепление здоровья обучаемых путем организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Формирование здорового образа жизни было предметом исследования таких философов как Ф.Бекон, Ф.Спиноза, Ж. Ламетри, П.Ж. Кабанис, М.В.

Ломоносов, А.Н. Радищев и многие другие. Значительный вклад в решение данной проблемы здоровьесбережения в обществе внесли отечественные и зарубежные социологи конца XIX - начала XX века (М. Вебер, Э. Дюркгейм, В.Ф. Асмус, П.А. Сорокин, М.М. Ковалевский, Н.К. Михайловский и др.). В своей жизнедеятельности человек руководствуется законами развития общества и индивидуальными законами развития организма. Поэтому здоровый образ жизни, как образ жизни, лишенный факторов риска для здоровья, индивидуален. Это совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности, укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие, высокую работоспособность, позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамичного развития общества [1; с. 132]. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровье обучаемых путем организации ЗОЖ, способствующего повышению работоспособности студенческой молодежи. В настоящее время данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды. Это обусловлено тем, что физическое и психическое становление студентов совпадает с периодом адаптации к изменившимся условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам [4; с. 185].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: рациональный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др. Правильный режим труда и отдыха – это основа жизнедеятельности каждого человека. Он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При соблюдении режима труда и отдыха вырабатывается правильный динамический стереотип жизнедеятельности организма, создающий оптимальные физиологические

условия для выполнения работы и протекания полноценного восстановительного отдыха, способствующие укреплению здоровья и повышению работоспособности. Значительная часть молодых людей, обучающаяся в вузах, является сторонником образа жизни, в котором идеалом являются сигареты, алкоголь и наркотики [7]. Самыми распространенными факторами риска для здоровья являются курение и злоупотребление алкоголем. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких, приводит к преждевременному старению. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, ряда внутренних органов [7]. Важной составляющей здорового образа жизни является правильное (рациональное) питание - это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Суточный пищевой рацион должен состоять из смешанных продуктов, включающих белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и развитие организма. Нехватка времени и быстрый темп жизни приводят к нарушению рационального питания, как фактора риска развития функциональных болезней. Оптимальный двигательный режим, как фактор ЗОЖ, основан на регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств способствует укреплению здоровья. Мощным здоровьесберегающим средством, позволяющее избежать развитие ряда заболеваний, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность, является закаливание организма. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ.

Целью данной работы является привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления индивидуального здоровья учащейся молодежи.

В соответствии с целью поставлена задача разработать средства формирования здорового образа жизни студентов вуза.

Результаты исследований состояния физического здоровья абитуриентов и студентов, проведенных нами в Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ) в 2014 – 2015 учебном году, показали, что около трети абитуриентов имеют хронические заболевания, препятствующие их полноценной, активной жизни, у 86% студентов имеются нарушения в состоянии здоровья. Полученные нами данные совпадают с данными литературы [7].

Для формирования ЗОЖ в РГППУ проводится диагностическая работа, направленная на выявление состояния физического, социального и психологического здоровья студентов, а также профилактическая пропаганда здорового образа жизни. Одним из основных факторов формирования здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня и отдыха, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток. Для формирования рационального режим дня студенты индивидуально вырабатывают динамический стереотип. Его физиологической основой является формирование в коре больших полушарий определенной последовательности сложных цепевых условных и безусловных рефлексов, процессов возбуждения и торможения, необходимых для производительной и менее энергозатратной деятельности [6]. Организация оптимального режима дня проводится с учетом индивидуальности работы РГППУ (расписания занятий), приемлемого использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в частности, биоритмов.

Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей его здоровьесберегающей политики. В связи с этим, деятельность РГППУ направлена на побуждение студентов к

сохранению и укреплению здоровья, пропаганду и развитие культуры здорового образа жизни среди молодежи. В образовательный процесс внедряются знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самовоспитания личности. Организованная в университете и за его пределами пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни важной является роль наших образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации на сохранение своего здоровья и здоровье находящихся вокруг людей.

Для оздоровления общества требуется разработка и внедрение в жизнь социальной политики, направленной на привитие через СМИ и молодежных лидеров моды на здоровый образ жизни, несовместимой с употреблением различных спиртосодержащих и наркосодержащих веществ. Необходимо также организовать систему здорового питания, создать курсы, направленные на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния, формирования позитивного мышления. Необходимо развивать добровольческую деятельности, которая с помощью физической культуры и спорта позволит более эффективно формировать здоровый образ жизни молодых людей.

Список литературы

1. Воронова Е.А.. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. - Ростов на Дону.: Феникс, 2014. – 255 с.
2. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. - М.: Академия, 2013. – 185 с.
3. Морозов М. П. Основы здорового образа жизни. - М.: ВЕГА, 2014. – 148 с.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013. – 275 с.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов.: Феникс, 2014. – 120 с.

6. Каневская Т.М., Серeda В.А. Пропаганда ценностей здорового образа жизни как средство профилактики зависимостей в студенческой среде педагогического ВУЗа: теория и практика. [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/propaganda-tsennostey-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-sredstvo-profilaktiki-zavisimostey-v-studencheskoy-srede-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения 02.03.2015)

7. [Электронный ресурс] URL: <http://nauchforum.ru/ru/node/5254> (дата обращения 03.03.2015)

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКУ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ДОУ

Веденина О.А., Сарнацкая Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Первые шаги к здоровью, развитие стремления к здоровому образу жизни делаются в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ). Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Поэтому, понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

Актуальность выбранной темы определена особой социально-экономической ситуацией в стране. По данным органов образования и здравоохранения России, состояние здоровья детей уже на стадии дошкольного возраста значительно ухудшается по сравнению с предыдущими поколениями сверстников.