

*Калугина Надежда Андреевна
учитель физической культуры
Новосибирский Государственный Педагогический университет
МБОУ СОШ №57
Россия, г. Новосибирск
e-mail: nadya_kalugina1994@mail.ru*

ИЗУЧЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

***Аннотация:** В настоящее время большое значение придается формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся в высшей школе, поскольку именно образ жизни в значительной степени определяет состояние здоровья. При разработке технологий формирования здорового образа жизни необходимо учитывать некоторые особенности этого процесса. Статья посвящена педагогическому аспекту проблемы формирования здорового образа жизни у студентов вуза.*

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, студент, педагогические условия, педагогическая стратегия, приобщение.

*Kalugina Nadezhda Andreevna
physical education teacher
Novosibirsk State Pedagogical University
MBOU SOSH №57
Russia, Novosibirsk*

STUDY ON THE PRACTICE OF FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

***Abstract:** Currently, great importance is attached to the formation of a healthy lifestyle (HLS) of students in higher education, since it is the lifestyle that largely determines the state of health. When developing technologies for the formation of a healthy lifestyle, it is necessary to take into account some of the features of this process. The article is devoted to the pedagogical aspect of the problem of forming a healthy lifestyle among university students.*

Key words: health, lifestyle, healthy lifestyle, student, pedagogical conditions, pedagogical strategy, familiarization.

***Введение.** Здоровье – наивысшее благо, величайшая социальная ценность, бесценное достояние всего общества и каждого человека как одно из основных условий выполнения его биологических и социальных функций, деятельности в*

материальной и духовной сферах, творческой самореализации. Однако без сознательного, деятельного стремления индивида к сохранению и укреплению своего здоровья невозможно реализовать свой потенциал, обеспечить долгую и активную жизнедеятельность. Можно утверждать, что поведение человека напрямую зависит от здоровья, а здоровье – от поведения, являющегося проявлением определенного образа жизни, который по данным ВОЗ (на 50%) определяет состояние здоровья. Понятие «образ жизни» охватывает всевозможные аспекты жизнедеятельности человека: труд, быт, досуг, формы удовлетворения материальных и духовных потребностей, мировоззрение, ценности, нормы и правила поведения людей и т.д.

Какова же суть данного понятия?

«Образ» в философии – это результат и идеальная форма отражения предметов и явлений материального мира в сознании человека [1].

«Образ» в психологии – субъективная картина мира или его фрагментов. Все процессы в мозге являются отражениями различных проявлений окружающего мира, в результате которых и формируется образ этого мира.

«Образ», в данном случае, можно рассматривать как одну из форм отражения реальности, переходящую в модель, регулирующую закономерности организации жизненного пространства индивида.

В целом под образом жизни понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) [2].

Проблема здоровья – это прежде всего проблема преобразования образа жизни в ЗОЖ. Соответственно целью данной статьи является выделение актуальных аспектов такого преобразования.

Изложение основного материала статьи. «Здоровый образ жизни – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям

человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, способность к продлению рода и достижению активного долголетия». ЗОЖ понимают как основу профилактики заболеваний; деятельность, направленную на сохранение и улучшение здоровья человека; определенную жизненную позицию; основное условие прогресса человечества в целом (Э.Н. Вайнер, Э.М. Казин, В.В. Колбанов, Ю.П. Лисицын и др.).

Нельзя не отметить, что ЗОЖ – это категория, отражающая уклад и стиль жизни, качество взаимодействия между условиями и моделями поведения. Формирование ЗОЖ является актуальной аксиологической задачей в сохранении экологии жизненного пространства индивида. Поскольку образ жизни является «устойчивой, долговременной системой отношений человека» с окружающей средой, а формирование ЗОЖ подразумевает «включение в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения», то можно предполагать возникновение ряда проблем [3].

Попытка сформировать ЗОЖ приобретает временную ограниченность, т.е. начавшись, вскоре приходит к исходному образу жизни [4]. Происходит это потому, что изменение поведения не изменяет сам «образ», который гораздо сильнее. Оставаясь неизменным, он перемещается в зону неосознаваемого и вновь проявляет себя. В конечном итоге, происходит «возвращение на круги своя», т.е. человек начинает вести свой прежний образ жизни (иногда и не совсем здоровый). Поэтому формирование индивидуального ЗОЖ требует тщательной работы с изначальными образами через познание, осмысление и осознание реалий действительности (зачем это надо) по алгоритму: проживи – прочувствуй – осознай – действуй и создание новых моделей бытия (внутренняя потребность быть здоровым): Я могу – Я хочу – Я делаю [7]. Это и есть путь созидания ЗОЖ: постоянное осознание и изменение сознания (образа, модели). Новые формы поведения будут не чужеродным внедрением, а внутренней логической потребностью реализации нового замысла – здорового образа жизни.

Управление образом жизни в плане гармонизации жизнедеятельности личности студента происходит через систему образования и воспитания. Этому способствует образовательное пространство вуза как сложное и многомерное социокультурное явление «образования» личности. Оно включает в себя и получение знаний, и воспитание, и становление цельной личности, и формирование способностей преобразовывать мир, и приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям и т.д. Осуществление задач управления образом жизни студентов возможно через их приобщение к ЗОЖ [6]. Приобщить – значит познакомить с чем-то, включить в какую-то сферу, процесс, деятельность, сделать участником чего-то.

Приобщение – это процесс включения индивида в определенную сферу деятельности для достижения генеральной цели [5]. Необходимость приобщения студентов к ЗОЖ заключается в том, что студенчество, как особая возрастная группа, находится в постоянном процессе формирования и является уязвимым в плане здоровья.

Экспресс-опрос студентов первых-третьих курсов в возрасте от 17 до 20 лет позволил определить их отношение к здоровью, осведомленность в способах оздоровления и необходимость психолого-педагогического подхода в решении проблемы формирования ЗОЖ. В результате было выяснено, что состояние здоровья беспокоит 80% студентов и они хотели бы его улучшить. Однако только 65% студентов интересуются способами оздоровления, 15% предпочитают традиционное медицинское лечение, 20% это не интересует.

Наиболее эффективными способами оздоровления 35% студентов считают соблюдение гигиенических правил и ведение здорового образа жизни, 15% – медицину, 15% – нетрадиционные способы (йога, голодание, водные процедуры), 15% – физкультуру и 20% не имеют мнения по этому вопросу. Расширить свои знания в этой области хотели бы 40% студентов, 25% хотели бы узнать только то, что касается их заболевания и соответствующих им методов оздоровления, 20% вообще ничего не хотят знать, а 15% считают, что знают все. О необходимости введения теоретического курса по основам ЗОЖ 50%

высказались положительно, 30% главным критерием определили желание студента, 15% высказались против и 5% затруднились с ответом.

В отношении практической реализации ЗОЖ большинство студентов (95%) ответили, что занятия физическими упражнениями доставляют им удовольствие (50%), при этом некоторые из них предпочли бы заниматься, когда есть настроение к двигательной активности, 5% студентов выразили отрицательное отношение к физическим занятиям. Традиционным занятиям (бег, спортивные игры, посещение тренажерных залов) отдали предпочтение 30% студентов, 65% выбрали бы более адаптивные занятия (аэробика, фитнес, плавание, каток, теннис, походы на природу, йогу), 5% студентов не считают необходимым заниматься физкультурой. По представлению студентов организация учебно-воспитательного процесса по формированию ЗОЖ в вузе должна учитывать следующие предложения: проводить культурно-досуговые и физкультурно-оздоровительные мероприятия с использованием современных форм (квестов, игровых и художественных форм, театрализованных представлений и т.п.), расширить возможности научно-исследовательских мероприятий по данной тематике (проведение исследований, конференций, круглых столов, дискуссий, выставок и т.п.), отменить занятия на стадионе весной и осенью (т.к. это, по их мнению, провоцирует заболевания), организовать занятия по интересам (специализациям), учитывать индивидуальные особенности студентов, вводить альтернативные формы занятий физкультурой (тренажеры, бассейн, каток, теннис, походы на природу), усилить медицинское сопровождение в процессе обучения в вузе (профилактический осмотр, лечение в профилактории, медицинские консультации по требованию), читать теоретический курс по основам ЗОЖ, использовать технические средства обучения (видеофильмы).

В целом можно сделать вывод, что основной контингент студентов заинтересован в укреплении своего здоровья, расширении своего практического и теоретического багажа в этой области, а их предложения по организации учебно-воспитательного процесса заслуживают внимания, т.к. свидетельствуют

о культурологическом переосмыслении содержания, ценностей и целевых ориентаций в этой сфере. Необходимо учитывать потребности современной молодежи, приобщая студентов к ЗОЖ в образовательном пространстве вуза.

Выводы. Обозначим актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза:

- «образ» как одна из форм отражения реальности переходит в действие и становится «образом жизни», охватывая всевозможные аспекты жизнедеятельности человека: труд, быт, досуг, формы удовлетворения материальных и духовных потребностей, мировоззрение, ценности, нормы и правила поведения людей и т.д.;

- взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» – категории, отражающей качество, уклад и стиль жизни, определяющей качество взаимодействия между условиями жизни и моделями поведения;

- разрабатывая индивидуальный ЗОЖ, необходимо более тщательно работать с изначальными образами через познание, осмысление и осознание реалий действительности, создание новых моделей бытия, основанных на внутренней потребности быть здоровым; тогда новые формы поведения будут внутренней логической потребностью реализации нового замысла – ЗОЖ;

- установка на ЗОЖ формируется в результате определенного педагогического воздействия, предусматривающего обучение научному пониманию данной категории, формирование новых ценностных установок, выработку индивидуального поведения, основанного на устойчивой мотивации к ЗОЖ; управление образом жизни студентов происходит в системе образования и воспитания, в условиях социокультурного образовательного пространства, обладающего многообразными зонами развития, возможностями создания педагогических условий реализации педагогических воздействий;

- приобщение к ЗОЖ как педагогическая стратегия основана на целенаправленных действиях педагога по созданию определенных педагогических условий включения личности в процесс организации

индивидуального ЗОЖ и достижения генеральной цели развития гармоничной личности;

- приобщение студентов к ЗОЖ необходимо начинать с духовного аспекта, предусматривающего активную деятельную позицию в жизни, основанную на понимании высших аспектов бытия, что освобождает дополнительную энергию, мобилизует ресурсы, включает механизмы самоорганизации и ЗОЖ.

Таким образом, приобщение студентов к ЗОЖ, решая общие (информационные, практические) и специфические (ценностно-ориентационные, воспитательные, оздоровительные) задачи, будет способствовать решению глобальной задачи современности – воспитанию нового человека – здорового, способного бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих его людей.

Список литературы:

1. Игнатова В.В. Педагогические факторы духовно-творческого становления личности в образовательном процессе: Монография. Красноярск: СибГТУ, 2000. 272 с.

2. Игнатова В.В. Педагогические стратегии как предмет системного анализа // Мир человека: Научно-информационное издание. Вып. 1. Красноярск: СибГТУ, 2001. С. 112-122.

3. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. Изд. 2. СПб.: Деан, 2000. 256 с.

4. Красноперова Н.А. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни // Физическая культура и спорт XXI века: Сб. трудов регион. Научно-практич. Конференции. Красноярск: Изд-во «Гротеск», 2002. С. 269-273.

5. Красноперова Н.А. Приобщение студентов к здоровому образу жизни // Красноярский край: Освоение, развитие, перспективы: Тез. докл. регион. студ. науч. конф. / Краснояр. гос. аграр. ун-т. Красноярск, 2002. С. 283-284.

6. Кульневич С.В. Педагогика личности от концепций до технологий : учеб. пособие. Ростов-н/Д: Творческий центр «Учитель», 2001. 160 с.

7. Пономарев В.В. Приобщение студентов к здоровому образу жизни в процессе обучения в вузе // Физическая культура и спорт XXI века: Сб. трудов регион. научнопрактич. конференции. Красноярск: Изд-во «Гротеск», 2002. С. 263-268.