

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье рассмотрено содержание понятия «здоровый образ жизни» в современной научной литературе, дана авторская трактовка этого понятия. Предложены формы работы по формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

Одной из приоритетных задач социально-экономического развития России является сохранение и укрепление здоровья молодежи. Так как студенческий возраст является периодом завершения формирования системы ценностей личности, осуществления самоопределения выбора стратегии и механизмов проживания собственной жизни, здоровый образ жизни является основополагающей задачей на пути социального воспитания подрастающего поколения (молодежи). Мировоззрение, социальный и нравственный опыт, так или иначе, будут влиять на становление здорового образа жизни.

Согласно 41 статье закона РФ «Об образовании» «Охрана здоровья обучающихся» образовательные организации создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся; учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, определяется уставом образовательной организации на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения, тем самым подчеркивая значимость здорового образа жизни для студенческой молодежи [6].

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов [5].

По мнению Ю. П. Лисицина, образ жизни – это определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей. Так же в понятие «образ жизни» Ю. П. Лисицин включает такой важный фактор, как медицинскую активность, включающую характер активности людей (т.е. интеллектуальная, физическая деятельность), сферы активности (трудовая и внетрудовая деятельность) и виды (формы) активности (производственная, социальная, культурная (образовательная), деятельность в быту, физическая и медицинская деятельность) [3].

Здоровый образ жизни – это активная деятельность людей, направленная в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья [4].

Д. А. Изуткин в основе здорового образа жизни выделяет ряд основных принципов:

- здоровый образ жизни - его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
- человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
- здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;
- здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний [1].

Наиболее полным нам представляется определение здоровья предложенное В. В. Колбановым: Здоровье человека – это континуум (сменяемость и протяженность во времени) естественных состояний жизнедеятельности, характеризующийся способностью организма к совершению саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосохранению и самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном воздействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде (физической, биологической, социальной), использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и

возможностями выполнения биологических и социальных функций. Отсутствие какого – либо из перечисленных признаков означает частичную или полную утрату здоровья. Полная утрата здоровья несовместима с жизнью.

Вслед за Владимиром Васильевичем Колбановым перечислим ряд факторов, которые будут влиять на здоровье:

1. Индивидуальный потенциал здоровья человека (иммунитет, статус питания, осознания своего «Я», положительное отношение к здоровью, адекватные знания, способность противостоять стрессу, эмоциональная устойчивость, физическая форма, способность к самозащите).

2. Поведение (учеба/работа и рекреация, привычки, еда, питье, подвижность, отношение к социуму, стресс, возбуждающие средства).

3. Социокультурная система (семья, соседи, место учебы/работы, среда досуга, СМИ, службы здоровья).

4. Социально – экономические и политические условия (материальные ресурсы, доход, социальная безопасность, образование).

5. Физико – биологическая среда (природа, климат, жилище, рабочее место, связь, транспорт, вода, отходы, пища, товары) [2].

Таким образом, здоровый образ жизни – это деятельность человека, направленная на сохранение и развитие своего здоровья посредством выполнения комплекса мер и принципов для соответствия общепринятым социальным нормам и возможности выполнения своих социальных функций.

В формировании здорового образа жизни студенческой молодежи особую роль на протяжении всех студенческих лет обучения будет играть вуз, а именно программы, реализующие информирование, поддержку и укрепление здоровья, воспитательная работа (в рамках внеучебной деятельности) и личный пример профессорско-преподавательского состава.

В качестве примера приведем несколько форм, позволяющих наглядно представить, каким образом возможно включение вопросов о здоровом образе жизни в студенческую среду. Это и так называемые «уроки здоровья», которые известны ещё со школьной скамьи; подготовка и проведение разнообразных спортивных праздников, состязаний, игр, дней здоровья; обсуждение факторов, влияющих на здоровье в рамках различных дисциплин, таких как «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности» и др.

Так же формированию здорового образа жизни студенческой молодежи будет способствовать активное вовлечение студентов не только в качестве участников, но и организаторов различных акций, проводимых в вузе, приуроченных к таким дням, как: «Всемирный день без табака» (31 мая), «Международный День борьбы с наркоманией» (26 июня), «Всемирный день борьбы со СПИДом» (1 декабря). Так же проведение круглых столов, приуроченных к «Всемирному дню здоровья» (7 апреля), «Всемирному дню психического здоровья» (10 октября).

Следует отметить, что успех в формировании у студенческой молодежи ценностного отношения к здоровому образу жизни, также будет зависеть и от профессорско-преподавательского состава, его собственной заинтересованности в этом, от его валеологической культуры.

Основными показателями здорового образа жизни являются отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание, стрессоустойчивость, стремление к духовно-нравственному совершенствованию и к реализации творческого потенциала, контроль за средой жизнедеятельности, оздоровительные процедуры, медицинский контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, контроль сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений, овладение приемами психической саморегуляции.

Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что формирование здорового образа жизни студенческой молодежи - это важнейшая задача, которая решается через побуждение студентов к сохранению, укреплению здоровья, через проведение и непосредственное участие в различных акциях, посвященных здоровому образу жизни, через активную мотивацию и защиту собственного здоровья.

Список литературы

1. Изуткин, Д. А. Формирование здорового образа жизни / Д. А. Изуткин // Советское здравоохранение, 1984, № 11 – С. 8 – 11.
2. Колбанов, В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – Санкт-Петербург: ДЕАМ, 1998. – 232 с.
3. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – Москва, 1982. – 40 с.
4. Малая медицинская энциклопедия: В 6-ти т. АМН СССР – Т.2 – Москва: Советская энциклопедия. – 1991. – 560с.
5. Российская социологическая энциклопедия / Под общ.ред. академика РАН Г.В.Осипова, 1998. – 670с.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)

E.V.Semenova

FORMING OF STUDENT'S HEALTHY LIFESTYLE

The article deals with the concept of «healthy lifestyle» in the contemporary academic literature, and the author's interpretation of this concept is given. Forms of activities on forming of student's healthy lifestyle were offered.

Key words: healthy lifestyle, student's.