

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Л.В. Дысенкова

Научный руководитель – Е.И. Снопкова, кандидат педагогических наук

УО "Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова" г. Могилев, Беларусь

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии "здоровый образ жизни" (ЗОЖ). Данная категория является важнейшим аспектом культуры человека. В настоящее время существуют различные подходы к определению понятия "здоровый образ жизни". Наиболее полным и информативным, на наш взгляд, является определение А.Г. Фурманова: "ЗОЖ – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, отправления культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и, в конечном счете, гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах" [1, 27].

Здоровый образ жизни можно представить как способ жизнедеятельности, имеющий своей целью поддержание и укрепление здоровья, базирующийся на внутренней, присущей, осознаваемой и реализуемой потребности человека. ЗОЖ – это, прежде всего, личностное поведение, направленное, с одной стороны, на профилактику заболеваний, а с другой – на борьбу с вредными привычками.

Следует отметить, что ЗОЖ не существует как некая особенная форма жизнедеятельности вне образа жизни в целом. Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

ЗОЖ создает для студента особую среду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, учебной активности, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, достигается психологический комфорт. Создаются предпосылки для самореализации личности. Формируются собственные представления о полноценном духовном, социальном, нравственном и физическом совершенствовании человека.

Анализируя ряд работ, можно выделить основные компоненты, составляющие общую структуру ЗОЖ: режим труда и отдыха; оптимальный двигательный режим; закаливание и личная гигиена; рациональное и сбалансированное питание; отсутствие вредных привычек; культура межличностного общения; медицинская активность.

По мнению Э.М. Казина, Н.Г. Блиновой, Н.А. Литвиновой [2], ЗОЖ как система складывается из трех взаимосвязанных основных культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. Отдельные оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья, потому что не затрагивают целостную психосоматическую структуру человека.

Формирование ЗОЖ студентов – это целая система индивидуальных и общественных форм деятельности, активности, направленная на преодоление "факторов риска", возникновения и развития заболеваний, оптимальное использование в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий, факторов образа жизни. Здоровый стиль жизни способствует восстановлению, поддержанию и развитию организма, это режим здоровья. Современная наука доказала, что саморасходование энергии является мощным стимулом восстановительных процессов, физической и умственной энергии. Следовательно, формирование ЗОЖ должно основываться на общих принципах и методах физического воспитания.

Учитывая многокомпонентность исследуемого понятия, обучение основам ЗОЖ должно осуществляться с позиций системного подхода и комплексности средств и методов обучения, воспитания и развития студента. Процесс формирования ЗОЖ студентов в вузе может осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование валеологической грамотности.
2. Обучение специальным двигательным умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья.

3. Организация оздоровительной работы в учебное и во внеучебное время.

К критериям оценки здорового образа жизни возможно отнести следующие уровни:

- владения теоретическими и практическими знаниями и умениями по сохранению и укреплению здоровья;

- физической работоспособности и физического развития;

- устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Сформированность здорового образа жизни в многом зависит от ценностных ориентаций студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Воспитать в студенческом коллективе рациональное отношение к здоровью – задача не из легких. Нужна скрупулезная ежедневная работа, проводимая в системе через различные формы обучения и воспитания. В связи с этим на факультете физвоспитания ведется непрерывная работа по формированию ЗОЖ студентов, которая включает в себя донологическую диагностику (определение уровня физического здоровья студентов, разработка паспорта здоровья); профилактику вредных привычек (выпуск стенгазет, бюллетеней, конкурс плакатов "Молодежь против СПИДа", день борьбы с курением, кураторские информационные часы); организацию активного досуга студентов (вечера отдыха, конкурсы); спортивно-массовые мероприятия (соревнования, дни здоровья). Следует отметить, что учебные курсы также позволяют формировать у студентов представления о своем организме, здоровье, вредных привычках. В учебный план факультета входят спецкурсы по антиалкогольному и антинаркотическому воспитанию, СПИДу и валеологии. Организован кружок "ЗОЖ и экология". Студенты факультета посещают группы ПСМ (повышения спортивного мастерства) и спортивные секции. Эта работа направлена на укрепление и сохранение здоровья студенческой молодежи, т.к. выпускник вуза – это педагог, наставник, пример для подражания. Он обязан хорошо знать свой организм, иметь прочный навык по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих.

Литература

1. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студ. вузов – Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
2. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 2000.– 192 с.