

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е. А. Башаркина, декан факультета педагогики и психологии детства, кандидат педагогических наук, доцент,
Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова,
(г. Могилев, Республика Беларусь), basharkina@m.msu.by

Аннотация. В контексте формирования культуры здоровья выделяют ключевые составляющие: личную ответственность за собственное здоровье, отказ от саморазрушающего поведения, формирование социально и личностно значимой позиции здоровьясбережения. Рассмотрению данных ключевых составляющих в контексте воспитания студенческой молодежи посвящена настоящая статья.

Summary. In the context of the formation of a culture of health, key components are identified: personal responsibility for one's own health, rejection of self-destructive behavior, formation of a socially and personally significant position of health conservation. This article is devoted to the consideration of these key components in the context of educating students.

В теории и практике воспитания значимое место сохраняет проблема формирования культуры здоровья, включающая осознание значимости здоровья как ценности, развитие умений и навыков здорового образа жизни, физического совершенствования.

Здоровье – важнейший фактор реализации жизненной программы человека. Среди ряда факторов, влияющих на ухудшение здоровья (в их числе генетические, онтогенетические, культурные, социальные, экологические, медико-технологические), в общей сложности половину из них занимает образ жизни. Соответственно, наиболее эффективным способом профилактики заболеваний и обеспечения здоровья человека является качественное преобразование образа жизни.

Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального состояния и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни относится к базовым ценностям, формирующим личность любого человека, но профессиональный статус человека с высшим образованием предполагает высокий уровень физического и психического здоровья. Данным специалистам даются наиболее ответственные профессиональные поручения, что требует активности, работоспособности, концентрации духовных и физических сил. Соответственно, в студенческом возрасте необходимо формировать как здоровый образ жизни, так и умения использовать потенциал здорового образа жизни для успешного овладения профессионально значимыми компетенциями.

З. С. Кунцевич, Э. Я. Морозова [2] указывают, что забота о здоровье студентов предполагает не только и не столько борьбу с болезнями, исследование их происхождения, а, прежде всего, формирование культуры здоровья будущих специалистов, первичную профилактику заболеваний в образовательном процессе высшей школы, определение факторов, детерминирующих поведение студентов, связанное с риском для здоровья, выявление потребностей студентов в сохранении и укреплении своего здоровья, разработку концепций формирования здорового образа жизни участников образовательного процесса и их реализацию в условиях учреждения высшего образования. Здоровье молодого поколения рассматривается как единственное безальтернативное условие приобретения профессии, социализации личности.

Формирование здорового образа жизни студентов способствует формированию культуры здоровья.

Содержание *культуры здоровья* включает в себя три компонента:

Интеллектуальный – знания методик самосозидания здоровья и организации здорового образа жизни. Например, студент, обучающийся на педагогической специальности, должен знать: об индивидуальном и общественном здоровье, о здоровье как педагогической проблеме; об отечественном и мировом опыте здоровьесбережения; о профессиональном здоровье, способах и средствах его сохранения; о закономерности возрастного развития и развитии человеческого тела; о самосозидательных педагогических технологиях и здоровьесберегающих технологиях; о системе здоровьесберегающей деятельности учреждения образования.

Эмоционально-ценностный – активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни. Эффектив-

ность формирования культуры здоровья становится выше, если оно является ценностно значимым для личности. Культура здоровья как интерсоциальная ценность является показателем социальной зрелости личности, ее духовно-нравственной воспитанности, созидательной, гуманистической направленности на решение проблем ведения здорового образа жизни как в отношении себя, так и окружающих людей.

Действенно-практический – применение знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни и самосозидания здоровья.

В формировании здорового образа жизни и культуры здоровья можно выделить следующие признаки, характеризующие культуру здоровья личности [2, с. 256]: наличие знаний о здоровье человека и методах его формирования; глубокая заинтересованность в деятельности, направленной на оздоровление собственного организма, раскрытия его резервных возможностей; здоровьесохранное поведение, выработанное на основе истинных потребностей, способствующих здоровому образу жизни, и определяющих бережное отношение к здоровью окружающих людей; целостное единство способностей, потребностей, знаний, навыков, ценностных ориентаций, детерминирующих формирование здорового образа жизни; разнообразные формы оздоровительной деятельности и жизнедеятельности; наличие потребности и способности иметь здоровый индивидуальный стиль жизни на основе системы знаний и убеждений о здоровье и здоровьесберегающем поведении.

При этом культура здоровья студентов в учреждении высшего образования не может быть сформирована без знания природной и социокультурной среды, без знания строения и функционирования органов и систем органов в организме человека, без включения студентов в деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей.

Формирование культуры здоровья может успешно осуществляться в процессе преподавательской деятельности, в условиях учебных занятий. Преподаватель может акцентировать внимание студентов на следующих вопросах: создание личной здоровьесберегающей среды (одежда, предметы, места пребывания и др.); рациональная организация своего времени и деятельности в образовательном процессе; рациональная организация питания; включение в физкультурно-оздоровительную деятельность; участие в просветительско-воспитательной работе, направленной на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; обращение к научно-популярной и учебно-методической литературе по проблемам сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; динамическое наблюдение за состоянием своего здоровья, профилактика заболеваний и др.

В формировании здорового образа жизни необходимо развитие у студентов стойкой индивидуальной оздоровительной мотивации и компетенций в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья. Студент может быть включен в процесс исследования и обсуждения результатов исследований своего здоровья, проведение сравнительного анализа полученных и желаемых результатов, разработку рекомендаций по сохранению и укреплению своего здоровья.

Студенческая молодежь является особой социально-демографической группой, для которой характерен активный процесс социализации и становления личности, что создает опасность формирования склонности к вредным привычкам, формам аддиктивного (зависимого) поведения.

Приоритетными являются рекомендации по профилактике табакокурения, употребления алкоголя и психоактивных веществ; активизация двигательного режима, организация полезного досуга, включение в спортивно-оздоровительную деятельность, улучшение личной гигиены и качества питания, формирование умений стрессоустойчивости и пр.

Первичным приоритетом должно являться воспитание социально активного человека, способного самостоятельно справляться с психологическими трудностями и жизненными проблемами.

В качестве основных составляющих психологической устойчивости личности активизируются социально-психологические позиции:

- стойкость, стабильность;
- уравновешенность, соразмерность;
- сопротивляемость.

Для формирования устойчивости к аддикции могут использоваться информативные программы, программы тренировки навыков, программы актуализации внутренних ресурсов и др.

В условиях воспитательной работы необходимо выстраивание стабильных личностных привязанностей и организации практики повторяющихся позитивных коммуникаций личности, которые формируют морально-волевые привычки и здоровьесберегающее поведение.

Все мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек, должны представлять собой не единичные акции, а являться составной частью долгосрочных подпрограмм и программ воспитания учреждений высшего образования.

Особое внимание в работе со студенческой молодежью необходимо уделить по охране репродуктивного здоровья, актуализируя вопросы планирования семьи, проведения ранней диагностики и лечения заболеваний репродуктивной системы.

Р. В. Овчарова [3] определяет решение следующих задач по данному направлению работы: дать представление о современной социокультурной ситуации в мире, показать ее влияние на институты семьи и брака; раскрыть особенности традиционного отношения белорусов к семье, браку и родительству на фоне исторического развития белорусской семьи; представить основные социальные и психологические проблемы современной семьи, возможные пути их решения; показать основное содержание семейных ролей, прав и обязанностей; способствовать осознанию личностно-смыслового отношения к супружеству и родительству, формированию ценностного отношения к семье и браку, интеграции юношеской сексуальности в нормативное поле современной культуры; содействовать взаимопониманию между юношами и девушками, преодолению ими полоролевых стереотипов, затрудняющих межличностные отношения.

Важнейшее значение в решении вышеназванных задач и реализации обозначенных воспитательных направлений занимает выбор и реализация средств и форм работы, которые должны соответствовать запросам времени, педагогической практики, социальной ситуации. В современных условиях основными *средствами* формирования культуры здоровья и здорового образа жизни могут являться [1, с. 105]: здоровьесберегающее воспитательное пространство, здоровьесберегающая деятельность; культурно-досуговая и физкультурно-оздоровительная деятельность, популяризирующая, формирующая и закрепляющая приоритеты здоровья; социально значимая кино-, фото-, видеoinформация; ситуации диалога; психолого-педагогический диагностический инструментарий, экспресс-диагностики и др.

Формами воспитательной работы по сохранению и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни являются [1, с. 105]: семинары, круглые столы, дискуссии («Мы за здоровый образ жизни»); встречи с приглашением представителей системы здравоохранения, сотрудников МВД, МЧС и др.; конкурсы («Модно быть здоровым»); совместный просмотр тематических видеороликов, фильмов с последующим обсуждением; настенная печать, содержащая постоянные рубрики по проблемам сохранения и укрепления здоровья, выпуск печатной продукции (флаеров, брошюр, постеров и др.); Дни здоровья, спартакиады, универсиады; акции (информационные, профилактические, тематические, посвященные международным и государственным датам охраны, укрепления, созидания здоровья и др. («Меняем никотин на витамин», «Университет – территория здоровья», «Спортивные гости»); индивидуальное и групповое консультирование; диспуты, дебаты по проблемам физического, психологического,

социального здоровья личности; ситуации-пробы; организация клубов, семейных конференций, лекций, бесед, организация профильных лагерей; социально-педагогические проекты («Учимся быть здоровыми», «Территория без вредных зависимостей», «Скажем наркотикам: «НЕТ!» «Жизнь и здоровье – вопросы государственной важности»); социально-педагогические и психологические игры и тренинги и др.

Важнейшим результатом сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья и здорового образа жизни каждого отдельного человека является качественное улучшение здоровья нации.

Список использованных источников

1. Башаркина, Е. А. Идеологическое сопровождение воспитательного процесса : учебно-методические материалы / Е. А. Башаркина. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 192 с.
2. Кунцевич, З. С. Формирование культуры здоровья студентов как социальная педагогическая проблема / З. С. Кунцевич, Э. Я. Морозова // Идеологическая и воспитательная работа в учреждениях высшего образования: традиции и инновации : материалы заоч. науч.-метод. конф., 15–17 мая 2013 г. [Электронный ресурс]. – Минск : РИВШ, 2013. – С. 255–258.
3. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 319 с.