

УДК 796.021.06

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

М. В. Воронов, А. А. Токман

*Луганский государственный университет имени Тараса Шевченко,
Луганск, Луганская Народная Республика*

Рассматривается проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи. Отмечено, что здоровье студенческой молодёжи имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Подчёркивается, что одной из важнейших задач современного образования должны стать поиск новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса в вузе, внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, направленных на гуманизацию образования, что обеспечит создание оптимальных условий для духовного роста личности, полноценной реализации психофизических возможностей, сохранение и укрепление здоровья студентов.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии.*

Проблема сохранения и улучшения здоровья студенческой молодёжи является приоритетной проблемой государственного значения, общей задачей общества, высших учебных заведений. Пути её решения являются предметом тщательного изучения и по-разному осмысливаются в различных исследовательских сферах: политической, социальной, экологической, медицинской, психолого-педагогической.

Аналитические данные ряда учёных свидетельствуют о ежегодном ухудшении здоровья молодёжи, прежде всего, в результате курения, употребления алкогольных напитков, наркотических и психотропных веществ. Количество выпускников школ, которые являются практически здоровыми, составляет 5–15%. При таких условиях здоровье молодёжи имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. Эта тенденция прослеживается и у студентов высших учебных заведений, что естественно сказывается на отношении к своему здоровью всего взрослого населения, которое видит его только через призму деятельности лечебных учреждений и не обращается к эффективным, экономически выгодным средствам оздоровления — физическим упражнениям, рациональному питанию и здоровому образу жизни [7.

С. 58]. По нашим данным, 58% студентов ведут неправильный образ жизни, у большинства из них отсутствуют навыки сохранения и укрепления здоровья.

Современное состояние здоровья населения характеризуется такими негативными тенденциями, как распространение эпидемии туберкулёза, ВИЧ-инфекции и СПИДа; увеличение числа сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний; повышение частоты врождённых аномалий и пр. Критическая ситуация сложилась с табакокурением. Так, по данным ВОЗ, курение среди юношей 17 лет и девушек 15 лет составляет 41 и 22,2% соответственно. Распространённой проблемой является нарушение рационального питания. Ожирением страдает 5% 13-летних мальчиков и 3% девочек, в то же время распространённость этого недуга среди взрослых составляет 7% среди мужчин и 19% — женщин. В целом отмечается снижение продолжительности жизни, сокращение численности населения, происходит депопуляция [1; 3; 5].

Неудовлетворительное состояние здоровья молодёжи обусловлено падением общественной морали, значительным социальным расслоением населения, сложной криминогенной ситуацией, коммерциализацией половых отношений, ранним

началом половой жизни, негативным влиянием средств массовой информации [7. С. 64].

Изучая различные подходы к формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни через призму личностно ориентированной парадигмы обучения, которая так активно сейчас используется в прогрессивных высших учебных заведениях Европы, можно выделить большое количество авторов, предлагающих различные методики решения данного вопроса.

Анализ современной философской, психолого-педагогической, медицинской литературы, диссертационных исследований свидетельствует об усиленном внимании учёных к проблеме формирования у учащихся и студенческой молодёжи склонности к здоровому образу жизни. В частности, теоретико-методологические основы этих вопросов сформулированы в работах А. Здравомыслова, И. Смирнова, Л. Сущенко и др.; вопросы формирования здорового образа жизни с позиций медицины раскрыты в работах М. Амосова, И. Брехмана, А. Леонтьева, Ю. Лисицына, Р. Мотылянской, В. Язловецкого и др.; психолого-педагогические аспекты воспитания здорового образа жизни у детей и молодёжи рассмотрены в исследованиях Т. Бойченко, Т. Круцевича, В. Оржеховского, М. Яхнина и др.

В последние годы появились исследования, связанные с изучением проблем здоровья и здорового образа жизни в рамках образовательного процесса: обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодёжи (Н. Абаскалова, А. Гендин, О. Добромыслова, Г. Кривошеева, Г. Кураев, В. Лавренко, Л. Петровская); ведётся анализ причин распространения алкоголизма и наркомании в молодёжной среде (Е. Аверина, А. Александров, В. Александрова, А. Прохоров); исследуется влияние различных факторов на формирование здорового образа жизни студентов (Т. Иванова, А. Пивоваров, С. Полякова, М. Хвастова, А. Щедрина); изучается уровень валеологического образования студентов (Г. Василевская, Ю. Политова, Ю. Ротанев, А. Свердлин, Г. Совенко, Л. Шуляковский); ведётся поиск средств формирования здорового образа жизни молодёжи (Р. Айзман, В. Бабиц, Е. Багнетова, С. Вайнер, С. Горбушина, Г. Зайцев, Л. Козлова, А. Смирнов, С. Чуканов, М. Яхнин и др.).

Проблема формирования здорового образа жизни охватывает широкий спектр вопро-

сов. Здоровье студентов имеет важное значение как для современности, так и для будущего. Студенты — это будущая элита общества, его умственный потенциал. Студенты — это также будущие создатели материальных и духовных ценностей, а в настоящее время — это лицо нации, её красота, энергия, активность. Кроме того, студенты — это будущие отцы и матери, которые несут потенциал здоровья будущих поколений. Поэтому сохранение и улучшение здоровья студенческой молодёжи является важнейшей задачей современности.

Но сегодня здоровье студентов превратилось в настоящую проблему, что связано с рядом внешних и внутренних факторов — ухудшением экологической среды, увеличением различных зависимостей (курение, алкоголь, наркомания, игромания, интернет-зависимость), повышением умственных и психических нагрузок, уменьшением физической активности, появлением новых инфекционных заболеваний, уменьшением волевого контроля поведения и пр. [5; 7].

Именно поэтому сегодня одной из основных стратегических задач высшего образования является воспитание молодёжи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Важным направлением деятельности высших учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания, внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебно-воспитательный процесс.

Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности вуза по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Под здоровьесберегающей технологией учёные предлагают понимать:

- благоприятные условия обучения студента (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);
- полноценный и рационально организованный двигательный режим [1–3; 5; 7].

Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий связано с использованием

медицинских (медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных), психологических, социально адаптированных, экологических здоровьесберегающих технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Сущность здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий состоит в комплексной оценке условий воспитания и обучения, которые позволяют сохранять наличный уровень здоровья студентов, формировать более высокий уровень их здоровья, навыки здорового образа жизни, осуществлять мониторинг показателей индивидуального развития, прогнозировать возможность изменения здоровья и проводить соответствующие психолого-педагогические, корректирующие, реабилитационные мероприятия [1; 4; 5; 7].

Учёные выделяют следующие типы здоровьесберегающих образовательных технологий:

– здоровьесберегающие технологии, которые создают безопасные условия для пребывания, обучения и работы в вузе; решают задачи рациональной организации воспитательного процесса с учётом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических норм; обеспечивают соответствие учебной и физической нагрузки возможностям студента;

– оздоровительные технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья студентов, повышение потенциала (ресурсов) здоровья: физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, музыкальная терапия, водные процедуры;

– технологии обучения здоровью — гигиеническое обучение, формирование жизненных навыков (управление эмоциями, разрешение конфликтов и т. д.), навыков здорового образа жизни, профилактика травматизма и вредных привычек, половое воспитание. Эти технологии реализуются благодаря включению соответствующих тем в предметы общеобразовательного учебного цикла, введению в вариативную часть учебного плана новых предметов, организации факультативного обучения и дополнительного образования;

– воспитание культуры здоровья — воспитание у студентов личностных качеств, способ-

ствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации на ведение здорового образа жизни, повышению ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи [1; 2; 4; 6].

Отметим, что понятие «здоровьесберегающая технология» можно отнести к любой педагогической технологии, которая в процессе реализации создаёт необходимые условия для сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса — студентов и преподавателей.

Современное высококачественное образование — это личностно ориентированное развитие человека, формирование самосознания, системы норм и ценностей, навыков общения и принятия решений, умений управлять своими желаниями и действиями других, преодолевать препятствия, противостоять давлению со стороны других; это приобретение других привычек, необходимых для успешного интегрирования молодых людей в общественные отношения и самостоятельную жизнь.

При этом образование в области здоровья должно сочетать усвоение необходимых знаний, формирование определённого отношения и конкретных навыков, необходимых для позитивного поведения, сохранения и развития здоровья. Именно эта триада — «знания — отношение — навыки» — определяет содержание обучения в области здоровья.

Таким образом, как показывают научные исследования, подавляющее большинство студенческой молодежи не придерживается здорового образа жизни, что приводит к ухудшению состояния их здоровья, особенно в последние годы. Именно поэтому одной из важнейших задач современного образования должны стать поиск новых подходов к организации учебно-воспитательного процесса в вузе, внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, направленных на гуманизацию образования, что обеспечит создание оптимальных условий для духовного роста личности, полноценной реализации психофизических возможностей, сохранение и укрепление здоровья студентов.

Решение этих проблем является перспективным направлением нашего исследования.

Список литературы

1. Авдеева, Н. Н. Здоровье как ценность и предмет научного познания / Н. Н. Авдеева, И. И. Ашмарин, Г. Б. Степанова // Мир психологии. – 2000. – № 1. – С. 68–75.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни : пер. с англ. / К. Байер, Л. Шейнбер. – М. : Мир, 1999. – 368 с.
3. Брехман, И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
4. Горцев, Г. Энциклопедия здорового образа жизни / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 461 с.
5. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегаю-

щей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. У. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / Челябин. гос. ун-т. – Челябинск, 2015. – С. 31–34.

6. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины: критический анализ / Ю. П. Лисицын. – М. : Медицина, 1982. – 362 с.

7. Яхнин, М. В. Здоровье молодёжи / М. В. Яхнин. – М. : Владос, 2013. – 214 с.

Поступила в редакцию: 13 ноября 2015 г.

Для цитирования: Воронов, М. В. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи / М. В. Воронов, А. А. Токман // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 2. – С. 7–11.

Сведения об авторах

Воронов Михаил Владимирович — кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. nick99n@mail.ru

Токман Андрей Андреевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, охраны труда и гражданской защиты, Луганский государственный университет им. Тараса Шевченко. Луганск, Луганская Народная Республика. nick99n@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2016, vol. 1, no. 2, pp. 7–11.

The Problem of the Formation of a Healthy Lifestyle among Students

M. V. Voronov, A. A. Tokman¹

Taras Shevchenko National University of Lugansk, Lugansk People's Republic

¹nick99n@mail.ru

The problem of the formation of a healthy lifestyle among students. It is observed that the health of students is steadily worsening. It is emphasized that one of the major problems of the modern education must be a search for the new approaches to organize educational process at the university, introduce technologies of preservation and improvement of health, aimed to humanize education that will provide the optimum conditions for the spiritual growth of an individual, and a complete realization of his or her psychophysical capabilities.

Keywords: *health, healthy lifestyle, technology, health protection and promotion.*

References

1. Avdeeva N.N., Ashmarin I.I., Stepanova G.B. Zdorove kak tsennost i predmet nauchnogo poznaniya [Health as a Value and Subject of Scientific Knowledge]. *Mir psihologii* [The World of Psychology], 2000, no. 1, pp. 68–75. (In Russ.).

2. Bayer K., Sheynber L. *Zdorovyiy obraz zhizni* [Healthy Lifestyle]. Moscow, World Publ., 1999. 368 p. (In Russ.).

3. Brehman I.I. *Vvedenie v valeologiyu — nauku o zdorove* [Introduction to Valeology — Science of Health]. Leningrad, Science Publ., 1987. 125 p. (In Russ.).

4. Gortsev G. *Entsiklopediya zdorovogo obraza zhizni* [Encyclopedia of a Healthy Lifestyle]. Moscow, 2001. 461 p. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Trapeznikova A.U. Formirovanie zdorovesberegayushey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniy [The Formation of Health-competence of Students of Higher

Educational Institutions]. *Aktualnyie problemyi i perspektivnyi teorii i praktiki fizicheskoy kulturyi, sporta, turizma i dvigatelnoy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World. Materials of all-Russian scientific-practical conference in 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

6. Lisitsyin Yu. P. *Zdorove naseleniya i sovremennyye teorii meditsiny: kriticheskiy analiz* [Public Health and Modern Medicine Theory: a Critical Analysis]. Moscow, Medicine Publ., 1982. 362 p. (In Russ.).

7. Yahnin M.V. *Zdorove molodezhi* [Youth Health]. Moscow, 2013. 214 p. (In Russ.).