

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТА

*Новохацкая Екатерина Николаевна, химический факультет, 2 курс,  
Белорусский государственный университет, Республика Беларусь, г. Минск*

*Научные руководители: Запольская С. Н., старший преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта БГУ; Ушакова Н. А., преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

В данной статье обозреваются наиболее актуальные проблемы и пути формирования культуры здорового образа жизни у будущих молодых специалистов. Автором представлен анализ литературных источников по указанным вопросам.

This article reviews the most pressing problems and ways of forming a culture of a healthy lifestyle among future young professionals. The author presents an analysis of literary sources on these issues.

**Ключевые слова:** здоровье; здоровый образ жизни; педагогические аспекты формирования здорового образа жизни.

**Keywords:** health; healthy lifestyle; pedagogical aspects of healthy lifestyle formation.

**Введение.** Новым этапом развития системы образования стало переосмысление личности студента. Будущие специалисты выступают как субъект (основополагающее звено) образовательного процесса, что придает значение инициативности и самостоятельности обучающихся. Общий культурный уровень является ключом к непрерывному образованию, его фундаментом, который необходим для последующего накопления знаний [4, с. 49].

Несомненно, одним из необходимых условий самореализации человека во всех сферах деятельности является образ жизни. Здоровый образ жизни является залогом эффективной профессиональной деятельности современного человека. Здоровье отражает качественную сторону характера включенности личности в социальную сферу, является важной естественной предпосылкой ее творческой активности [1, с. 268].

Культура здорового образа жизни студентов – это ценностное отношение к собственному здоровью, а также сознательное стремление к его сохранению и укреплению. Состояние здоровья молодежи вне зависимости от социально-экономических и политических условий – актуальная государственная проблема. От него напрямую зависит экономический потенциал страны, генофонд и существование нации в принципе. На текущий момент в мире в целом наблюдается проблема состояния здоровья (как физического, так и психического). На это влияют такие факторы как ухудшение экологии, потребление некачественной и вредной продукции производства, генетическая предрасположенность (в XX веке человечество столкнулось с чередой военных столкновений, от этого пострадал генофонд), режим жизни и т. д.

Основой профилактики заболеваний молодого поколения является здоровый образ жизни. Воспитание выносливой молодежи заключается в формировании отношения к здоровью как первостепенной ценности [3, с. 78].

К сожалению, реальность не способствует решению поставленных в образовании задач. У студентов массово наблюдается ухудшение здоровья, из этого можно сделать вывод о необходимости реформы в образовательном процессе с учетом указанной тенденции.

ВОЗ дает следующее определение здоровья: «Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов» [6]. Более объемную и точную формулировку можно встретить у А. Г. Щедриной: «Здоровье – это целостное многомерное динамическое состояние, включая его позитивные и негативные показатели, которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции» [7, с. 27].

Основными составляющими здоровья в соответствии с его современной формулировкой являются физическая, психологическая, поведенческая. Индивидуальное здоровье состоит из трех компонентов: социальное здоровье (благополучие); духовное и физическое здоровье. Культура здоровья – это сочетание всех этих компонентов. Среди основных причин ухудшения самочувствия – пренебрежительное отношение к здоровому и физически активному образу жизни [5, с. 11–12].

В большинстве своем культура здорового образа жизни не сформирована у студенческой молодежи, а здоровый образ жизни недостаточно популярен в нашем обществе.

Принудительные методы воспитания не эффективны, вместо этого следует сфокусироваться на формировании и самоформировании мотивации к ведению здорового образа жизни. Образ жизни каждого человека определяет его установки по отношению к окружающему миру, к себе, к своему здоровью [1, с. 146].

Основные факторы риска для здоровья:

1. Некачественное, несбалансированное питание, избыточный или недостаточный вес.
2. Нехватка регулярной физической активности.
3. Экологические проблемы.
4. Перегрузки, связанные с отсутствием сна и отдыха.
5. Злоупотребление вредными для организма веществами (алкоголь, сигареты, прочие наркотические вещества).
6. Негативное влияние в семье и ближайшем окружении.
7. Психологические проблемы (недовольство собой и своей жизнью, одиночество, длительное переживание неудач, различные стрессовые ситуации).
8. Неоцененность индивидом положительного влияния здорового образа жизни и тесной связи достижений в различных сферах деятельности с ним.
9. Недостаточное участие средств массовой информации в формировании культуры здоровья [2].

Негативные влияния на состояние здоровья студентов объясняются рядом причин. В первую очередь можно выделить влияние образовательного процесса, с лихвой перегруженного учебным материалом. На здоровье человека воздействуют экономические и политические явления, в которых наблюдаются противоречия нашего общества.

Обеспечить будущее специалисту и за счет бережного отношения к собственному здоровью, и путем освоения индивидом основ здорового образа жизни – одна из ключевых целей педагогики как науки. Наиболее эффективно будут реализованы поставленные образовательные задачи при соблюдении следующих педагогических условий:

- рассмотрение ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как целевого и содержательного компонента образовательного процесса учебного заведения;

- включение в образовательный процесс учебного заведения овладение студентами основ здорового образа жизни, необходимых в социально-личностном, психическом и физическом плане для повышения эффективности профессионального образования и осуществления в дальнейшем эффективной профессиональной деятельности;

- осуществление комплексного подхода в образовательном процессе к решению проблемы формирования здорового образа жизни;

- осуществление дифференцированного и индивидуализированного подходов к подбору содержания, форм и методов формирования здорового образа жизни с учетом особенностей обучающегося.

Таким образом, особая ответственность за оздоровительный процесс возлагается на образовательную систему, которая обязана сделать образовательный процесс здоровьесберегающим и способствующим формированию культуры здорового образа жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонов, С. В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социально-экономические проблемы региона и пути их решения. / С. В. Антонов. Вып. 2: сб. материалов науч.-практ. конф. – Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006. – С. 267-269.

2. Гринина, О. В. Динамика социально-гигиенического статуса студенческой семьи / О. В. Гринина, Е. И. Русанова // Здоровье студентов: сб. тезисов междунар. науч.-практ. конф. – М.: Изд-во РУДН, 1999. – С. 138–141.

3. Гуревич, И. Н. Социальное исследование общего и нервно-психического здоровья молодежи. Социология молодежи / И. Н. Гуревич // Здравоохранение Российской Федерации. – 2003. – № 8. – С. 78–83.

4. Зеер, Э. Ф. Психолого-дидактические конструкты качества профессионального образования/ Э. Ф. Зеер // Образование и наука. – 2002. – № 2 (14). – С. 49.

5. Колбанов, В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения / В. В. Колбанов. – СПб.: ДЕАН, 2001. – 256 с.

6. Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс] / 2 электрон. опт. диска (CD-ROM): зв. цв. – М.: Золотой Фонд российских энциклопедий, 2003. – 239 с.

7. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А. Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука, 1999. – 136 с.