

Шарикова А.Д. Популяризация ЗОЖ среди студенческой молодежи в рамках вуза // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №6 (июнь). – АРТ 230-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 740

Шарикова Анастасия Дмитриевна

магистрант

Тульского государственного педагогического университета

им. Л.Н. Толстого

г. Тула, Российская Федерация

anastasiyasharikova@yandex.ru

**ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗОЖ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ В РАМКАХ ВУЗА**

Аннотация: В статье рассмотрены стратегии формирования ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и факторам ЗОЖ.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, здоровье, мотивация, физическая культура, гигиена, валеология.

Sharikova Anastasiya Dmitrievna

master student

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University

Tula, Russian Federation

POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS WITHIN THE UNIVERSITY

Abstract: The article considers the strategies of formation of value attitude of students to health and factors of healthy lifestyle.

Keywords: students, healthy lifestyle, health, motivation, physical education, hygiene, valeology.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) современная медицина может максимум на 10% оказывать положительное влияние на укрепление здоровья населения, что значительно уступает влиянию здорового образа жизни, который среди других факторов, определяющих здоровье общества, достигает 55% [3]. Здоровая жизнедеятельность включает в себя следующие основные элементы: плодотворный и безопасный труд, научно организованный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный и специализированный двигательный режим, совершенную личную и общественную гигиену, закаливание, рациональное и специализированное питание, навыки и умения для осуществления здоровой жизнедеятельности в семье и обществе [1, 4]. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) граждан как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба особо актуализируется в современной России. Так, В.В. Путиным был подписан указ № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», в котором правительству России дается поручение обеспечить к 2018 г. «снижение смертности» в том числе за счет «мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан

Российской Федерации». Различные подходы к пониманию феномена «здорового образа жизни» позволяют сделать вывод о том, что он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [2, 5].

Студенческий возраст характеризуется высоким уровнем социальной активности, познавательной мотивации, образованности и культуры, что создает благоприятные предпосылки для формирования здорового образа жизни. Поэтому культура здорового образа жизни должна рассматриваться как неотъемлемая часть в процессе обучения и воспитания.

На основе анализа литературы и других источников можно сделать вывод, что большинство авторов в целях формирования и популяризации ЗОЖ среди студентов предлагают две основные стратегии действий: во-первых, меры психологического воздействия, связанные с формированием у студентов установки на ЗОЖ, и, во-вторых, организацию пропаганды медицинских и гигиенических знаний, повышение осведомленности студентов по вопросам ЗОЖ.

Для формирования ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и факторам ЗОЖ необходимо организовать социально-профилактическую работу в вузе, которая может быть представлена системой следующих видов работы специалистов:

- целенаправленная организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска;

- стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению ЗОЖ.

Только при взаимодействии мероприятий и проявлении активности всех участников образовательного процесса вуза можно решить проблему приобщения студенческой молодежи к принятию здорового стиля жизни и формирования ответственного отношения к здоровью [1, 5].

Для создания и укрепления теоретической базы различными исследователями предлагается введение и совершенствование специализированных учебных дисциплин, например:

- «создание курсов, направленных на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления» [6];
- «наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей» [7];
- внедрение в учебные планы вузов валеологии - учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья, которая «способствовала бы формированию у студенчества убеждения в том, что для каждого индивида здоровье является основополагающей доминантой, на которую помимо различных условий окружающей среды влияют физическая и нравственная культура индивида, а также избранный им образ жизни, предполагающий активную

жизненную позицию в борьбе за здоровье и самопомощь – решения и действия, предпринимаемые людьми в этом направлении» [7], и т.п.

Рассмотрев различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно резюмировать, что наиболее эффективными они будут лишь в совокупном применении. Обозначенные выше направления деятельности вписываются в концепцию «валеологизации системы образования». Базовым условием реализации концепции является формирование у студентов валеологического мышления, то есть ответственного отношения к здоровью и позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Артюхов, И.П. Воспитание молодого специалиста важнейшая, неотъемлемая часть высшего медицинского учебного заведения / И.П. Артюхов, П.А. Самотесов // Сибирское медицинское обозрение. 2008. Т. 54, №6. С. 102-105.
2. Артюхов, И.П. Динамическое исследование состояния здоровья студентов КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого за период 2011-2013 гг. / И.П. Артюхов, Е.А. Манухина, Д.С. Каскаева // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). №6(26). С. 101-108.
3. Артюхов, И.П. Методические подходы к оценке факторов риска здоровья населения / И.П. Артюхов, С.А. Сульдин, Н.П. Протасова // Сибирское медицинское обозрение. 2012. №6 (78). С. 80-85.
4. Каскаева, Д.С. Комплексная оценка состояния здоровья студентов Красноярского государственного медицинского университета имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздравсоцразвития в 2011 году / Д.С. Каскаева, М.М. Петрова, А.А. Евсюков, А.А. Ларионов // Приволжский научный вестник. 2012. № 2. С. 65-71

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

5. Сивас, Н.В. Инновационная деятельность по формированию ЗОЖ в образовательном учреждении // Ученые записки. 2011. № 4(74). С. 166-170.
6. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012.
7. Ивахненко Г.А. Здоровье московских студентов: анализ самосохранительного поведения // Социологические исследования. 2006. № 5. С. 78–81.

Дата поступления в редакцию: 15.06.2018 г.

Опубликовано: 20.06.2018 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2018

© Шарикова А.Д., 2018