

УДК 378.17

В контексте формирования культуры здоровья выделяют ключевые составляющие: личную ответственность за собственное здоровье, отказ от саморазрушающего поведения, формирование социально и личностной значимой позиции здоровьесбережения. Рассмотрению данных ключевых составляющих через их теоретические и практические характеристики в контексте воспитания студенческой молодежи посвящена настоящая статья.

In the context of the formation of a culture of health, key components are distinguished: personal responsibility for one's own health, the rejection of self-destructive behavior, the formation of a socially and personally significant position of health conservation. This article is devoted to the consideration of these key components through their theoretical and practical characteristics in the context of the education of student youth.

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Е. А. Башаркина,**

заместитель декана факультета педагогики и психологии детства  
Могилевского государственного университета им. А. А. Кулешова,  
кандидат педагогических наук, доцент

Формирование культуры здоровья направленно на формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование.

*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

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* – образ жизни отдельного человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

*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.

В широком социальном смысле стратегической *целью* в области улучшения здоровья является создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылки для его удовлетворения.

Важнейшей педагогической *задачей* является воспитание здорового образа жизни и формирование культуры здоровья личности.

В более детальном представлении в организованном воспитательном процессе с обучающимися выделяют следующий ряд *задач*:

- ✓ формирование ценности здоровья;
- ✓ воспитание личной нравственной ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья других членов общества;
- ✓ развитие социально-психологических убеждений в потребности ведения здорового образа жизни;
- ✓ разработка и принятие эффективных мер по профилактике, коррекции и отказу от вредных привычек (алкоголь, курение), профилактике употребления наркотиков и психоактивных веществ, иных аддиктивных проявлений;
- ✓ развитие физической культуры, спорта и туризма;

✓ приобретение практического опыта здорового образа жизни.

В соответствии с Концепцией непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи условиями воспитания культуры здорового образа жизни являются:

✓ сотрудничество учреждений образования с семьей, учреждениями, подведомственными Министерством здравоохранения, спорта и туризма Республики Беларусь, другими заинтересованными;

✓ формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и его пропаганда, при этом педагогический коллектив выступает как эталон здорового образа жизни;

✓ внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;

✓ формирование антинаркотического барьера через систему профилактических занятий, включающих организацию социальной среды (свободного от психоактивных веществ образовательного и воспитательного пространства), информирование, активизацию личностных ресурсов обучающихся, организацию деятельности, альтернативной зависимому поведению;

✓ формирование самосохранительного поведения и стиля жизни молодежи;

✓ систематические занятия обучающихся физической культурой, спортом и туризмом;

✓ организация воспитания в процессе оздоровительного отдыха.

В образовательном пространстве учреждений высшего образования система формирования здорового образа жизни призвана обеспечить становление профессионально компетентной, социально активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

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 [3] 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. Эффективность

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 [3, 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.

Т.Е. Андреев [1] отмечает, что наиболее перспективным направлением в формировании здорового образа жизни является создание у студентов стойкой индивидуальной оздоровительной мотивации и компетенций в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, при помощи реального включения студента в процесс исследования и обсуждения результатов исследований своего здоровья, прогнозирования желаемых результатов в сравнении с тем, что должно быть. Для этого требуется проведение мониторинга здоровья студентов.

Мониторинг здоровья представляет собой систему наблюдений, оценки и прогноза функциональных резервов здоровья студенческой молодежи. Аспектами мониторинга могут выступать:

- ✓ субъектная позиция студента в формировании сознательной мотивации, направленной на укрепление здоровья;

- ✓ система и качество профилактической работы со студентами и непосредственного участия в ней студентов;
- ✓ междисциплинарное обеспечение знаний по проблеме сохранения и укрепления здоровья;
- ✓ организация использования здоровьесберегающих технологий и их востребованности студентами и др.

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 [4] определяет решение следующих задач по данному направлению работы:

а) дать представление о современной социокультурной ситуации в мире, показать ее влияние на институты семьи и брака;

б) раскрыть особенности традиционного отношения белорусов к семье, браку и родительству на фоне исторического развития белорусской семьи;

в) представить основные социальные и психологические проблемы современной семьи, возможные пути их решения;

г) показать основное содержание семейных ролей, прав и обязанностей;

д) способствовать осознанию личностно-смыслового отношения к супружеству и родительству, формированию ценностного отношения к семье и браку, интеграции юношеской сексуальности в нормативное поле современной культуры;

е) 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 [2, с. 105]: здоровьесберегающее воспитательное пространство, здоровьесберегающая деятельность; культурно-досуговая и физкультурно-оздоровительная деятельность, популяризирующая,



формирующая и закрепляющая приоритеты здоровья; социально значимая кино-, фото-, видеоинформация; 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 [2, 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.

### **Литература**

1. **Андреев, Т. Е.** Учимся управлять своим здоровьем / Т. Е. Андреев // 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. 229 – 232.

2. **Башаркина, Е. А.** Идеологическое сопровождение воспитательного процесса: учебно-методические материалы / Е. А. Башаркина. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 192 с.

3. **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.

4. **Овчарова, Р. В.** Психологическое сопровождение родительства / Р. В. Овчарова. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 319 с.