

Билоконь В.К.
Национальный Технический университет Украины
«Киевский политехнический институт»
имени И. И. Сикорского

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

На основе научно – методической литературы, а также собственных наблюдений, рассмотрены аспекты и пути формирования здорового образа жизни студентов в современных условиях. Анализируются особенности функционирования управляемой части системы (индивидуального здоровья и индивидуальных способностей). Делаются выводы о подсистеме индивидуального здоровья как доминирующем факторе и критерии успеваемости студента.

Ключевые слова: Гигиенические требования, экологические факторы, вредные привычки, двигательная активность.

На основі науково - методичної літератури а також власних спостережень розглянуті аспекти та шляхи формування здорового способу життя студентів у сучасних умовах. Аналізуються особливості функціонування керованої частини системи (індивідуального здоров'я та індивідуальних здібностей). Робляться висновки про підсистему індивідуального здоров'я як домінуючі чинники і критерії успішності студента.

Ключові слова: Гігієнічні вимоги, екологічні чинники, шкідливі звички, рухова активність.

A human organism functions according to laws of self – regulation. During this functioning many external factors influence on human organism. Many of these factors have very negative influence. First of all those factors which break hygienic requirements of day order, diet, learning process, lacks of nutrition calories, unfavourable ecological factors, harmful habits, unfavourable heredity, low level of medical service etcetera.

One of the most effective means of counteraction to these factors is holding on rules of healthy mode of life. Scientists determined that human's health more than 50 % depends on mode of life; other 50 % are ecology (20 %); heredity (20 %); public health (10 %) that are factors which are non – depending on a human. At one's turn at healthy mode of life the main role plays correctly organized moving activities which contains about 30 % from these 50 %.

However during determination of a strategy and tactics of solving tasks of healthy direction it is necessary to understand clearly that successful solving healthy tasks is possible only when a human together with correctly organized moving activities will systematically follow and other rules of saving health: to correctly breathe; to correctly drink; to correctly relax; to be correctly careful; to correctly think. A minister of public health N. A. Semashko took into account holding on these principles or similar principles at the beginning of twenty century when he stated that for strengthening health a human must engaged to physical culture all the day. For this a human must want to do this; know how to do this correctly; realize skillfully one's demands and knowledge at one's practical activities at the process of self – perfection. All system of physical education of the rising generations must promote these goals.

Key words: hygienical requirements, ecological factors, harmful habits, moving activities.

Постановка проблемы

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции.

При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостаток калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; вредные привычки; отягчённая или неблагоприятная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ). Учёные определили, что состояние здоровья человека больше всего - на 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на: экологию (20%), наследственность (20%), медицину (10%) (т. е. на независимые от человека причины). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти [1, 6, 9]

Однако в определении стратегии и тактики решения задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с правильно организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения здоровья: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречь себя, правильно думать. Соблюдение этих или подобных принципов и правил имел в виду ещё в 20-е годы XX века нарком здравоохранения Н. А. Семашко, когда утверждал, что для укрепления здоровья человек должен заниматься физической культурой 24 часа в сутки. А для этого он должен: а) хотеть это делать; б) знать, как правильно это делать; в) уметь реализовывать свои потребности и знания в своей практической деятельности в процессе самосовершенствования. Этому и должна способствовать вся система физического воспитания подрастающих поколений [2, 3, 4]

Многократно установлено, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является наиболее действенным способом

укрепления и сохранения здоровья, подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи.

Вместе с тем, по данным литературы, регулярно используют этот фактор только чуть более трети студентов. Это связано с тем, что приобщение студентов к ЗОЖ – это сложная педагогическая и личностная проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере.

Объясняется такое положение дел тем, что предполагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересы и личный опыт студентов по устройству жизни.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание, возможно большая связь с природой; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. *Всё вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни - ЗОЖ.*

Цель статьи - выявить и обосновать организационно – педагогические условия, которые способствуют формированию здорового образа жизни студентов в процессе учебы.

Задачи статьи - определение организационно – педагогических условий, с помощью которых развивается физическая культура студентов; развитие собственных физических качеств, стремление к физическому самосовершенствованию; воспитания у студентов сознания ценности здорового образа жизни.

Методы исследования - для решения поставленных задач использовались: теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов; методы проведения опроса; педагогические методы. Исследования проводились на базе Национального Технического университета «КПИ» имени И. И. Сикорского.

Результаты исследований

Таким образом, **здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

Стиль ЗОЖ обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья, в которой можно выделить следующие основные компоненты: осознанное, целенаправленное применение разнообразных форм физкультурной активности; целенаправленное освоение гигиенических навыков и навыков охраны здоровья; использование естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе; активная борьба с вредными привычками и их полное искоренение; деятельность по пропаганде и внедрению ЗОЖ в жизнь каждого человека и общества.

Под индивидуальным стилем ЗОЖ понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью.

Таким образом, ЗОЖ представляет собой режим ограничений в сочетании с оптимальным режимом физических нагрузок. По поводу необходимости определённых ограничений уместно будет сослаться на слова известного американского писателя Марка Твена, который писал: «Единственный способ сохранить своё здоровье - есть то, что не хочешь, пить то, чего не любишь и делать то, что не нравится».

Но всё-таки ведущим из условий, которые необходимо соблюдать для сохранения и укрепления здоровья, является правильно организованная и достаточная по объёму и интенсивности двигательная активность. «Самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна», писал на рубеже 1-го и 2-го тысячелетий Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки», в главе «Сохранение здоровья».

Физическая активность человека - главный и решающий фактор сохранения и укрепления здоровья, ничем незаменимое универсальное средство профилактики недугов и замедления процессов старения организма. Двигательный режим человека неодинаков в разном возрасте. Однако общее состоит в том, что физическая активность абсолютно необходима ребёнку, взрослому, пожилому человеку. Она должна быть постоянным фактором жизни, главным регулятором всех функций организма.

Следовательно, физическая культура не просто одна из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде ежедневной утренней гимнастики, регулярных физкультурно - оздоровительных занятий, систематических закаливающих процедур, а также других видов двигательной активности, направленных на сохранение и приумножение здоровья.

Важным слагаемым ЗОЖ является рациональное питание. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности, продлению жизни.

ЗОЖ немислим без соблюдения правил личной гигиены: суточного режима, ухода за телом, одеждой, обувью и т.п. Особое значение при этом имеет распорядок дня. При правильном его составлении и строгом выполнении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для плодотворной работы и качественного восстановления сил.

Мощным оздоровительным средством ЗОЖ является закаливание. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить высокую трудоспособность. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. Закаливающие процедуры снижают их число в 2-4 раза, а в некоторых случаях помогают вовсе избавиться от них. Закаливание к тому же оказывает общеукрепляющее воздействие на организм,

повышает тонус центральной нервной системы (ЦНС), улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Обязательным условием ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Алкоголь, наркотики, курение - злейшие враги человека, главная причина многих опасных заболеваний, резко сокращающих продолжительность жизни людей.

Таковы основные слагаемые здорового образа жизни. В их истинности мало кто сомневается. Однако весь парадокс в том, что для очень многих людей они ещё не стали руководством к практическим действиям. Внедрение их в повседневную жизнь людей требует комплексного подхода, кропотливой целенаправленной деятельности со стороны многих государственных учреждений и организаций. Однако оно предполагает прежде всего активную деятельность в этом направлении самого человека. Следование нормам и принципам ЗОЖ - долг каждого разумного человека. Сознательное отношение к собственному здоровью должно стать нормой поведения, главной отличительной чертой культурной, цивилизованной личности.[5, 7, 8]

Многие люди живут по моде. мода - это не только форма причёски. мода - это и особенности поведения, которого придерживается значительная часть общества. Следовательно, вполне уместно говорить и о моде на образ жизни. мода начинает распространяться тогда, когда процент её последователей достигает некоторого критического уровня. Важнейшей задачей настоящего времени является создание моды на здоровье, здоровый образ жизни. При этом следует учитывать то, что легче усваиваются те формы поведения, которые в той или иной степени связаны с биологическими потребностями организма. Одной из таких потребностей у человека является потребность в двигательной активности, особенно ярко проявляемая в детском возрасте. Здесь и должны закладываться основы ЗОЖ и мода на такой стиль жизни.

ЗОЖ, основой которого является режим ограничений и режим нагрузок, должен занять ведущее место в арсенале современных профилактических средств. Наступит время, когда дозированная двигательная активность будет прописываться каждым врачом так же, как в настоящее время назначается медикаментозное лечение.

ВЫВОДЫ

1. Исследования показали, что обобщенные предложения студентов по технологии приобщения к ЗОЖ, согласно внедряемых на современном этапе вузовского образования принципов педагогики сотрудничества, должны являться информационной базой для разработки в каждом вузе реальных программ формирования ЗОЖ и здоровья студентов.

2. Создание благоприятных условий студентами для реализации принципов ЗОЖ, формирование и достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимы для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в условиях рыночных отношений.

3. Наш опыт показывает, что создание таких условий помогает успешно решать вопросы приобщения к ЗОЖ, укрепления здоровья и обеспечения высокой дееспособности студенческой молодежи.

4. На наш взгляд формирование потребности в ЗОЖ и позитивного отношения к физической культуре даёт студентам возможность выбора большого количества способов и видов физических упражнений и секций, а также право их свободного выбора. Задание преподавателя в таком случае сводится к тому, что помочь студентам сделать правильный выбор, создать необходимые условия для занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: Материал. междунар. науч. практ. конф. – Минск: БГАФК, 2003.
2. Бушев Ю.В. Інтегральна оцінка соматичного здоров'я студентів за різними діагностичними системами / Ю.В. Бушев // Збірник наукових праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика - 2005 - №14 – с. 623 – 632.
3. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / ЗОЖ. Социально – философские и медико – биологические проблемы: Сб. науч. статей. – Кишенёв. Штиинца, 1991, с. 19-36.
4. Державний стандарт освіти в Україні // Освіта України. – 2004 - №5 с. 12 - 13.
5. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали I, II, III, IV Всеукраїнських науково практичних конференцій. Донець: ДонНУ, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008.
6. Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие / В.Ю. Волков и др. – СПб.: СПб ГПУ, 2005 – 157 с.
7. Конференція фізичного виховання в системі освіти України. Затверджено рішенням колегії Міністерства освіти України від 23.04.1997р. 7/6-18 с.
8. Перспективи реформування предмету «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України III-IV рівня акредитації: Матеріали Всеукраїнської науково – практичної конференції. – Полтава, 2004. – 192 с.
9. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008 – 556 с.
10. Posadzki P. Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey / P. Posadzki P. Musonda, G. Debska, R. Polezyk // Applied Research Quality Life – 2009. – V. 4 – P. 239 – 258.
11. Rogerson R. J. Environmental and health – related quality of life: conceptual and methodological similarities / R. J. Rogerson // Social Science and Medicine – 1995 – V. 41 – P. 1373 – 1382.
12. Shibata Ai Recommended level of physical activity and health – related quality of life among Japanese adults / Ai Shibata, Koichiro Oka, Yoshio Nakamura, Isao Muraoka // Health and Quality of Life Outcomes. – 2007. – V. 5.