

## СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К НИМ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

**Ларионова Н.Н.**

*В статье рассматриваются вопросы здорового образа жизни и отношение к нему студентов в реалиях сегодняшнего дня.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, физическая культура, пропаганда здорового образа жизни, мотивы занятий физической культурой и спортом.*

Пристальное внимание к здоровому образу жизни студентов в последнее время связано с озабоченностью общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки студентов и последующим снижением их работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию их сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения. Способности настроить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [3].

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность. Это может быть определенный режим, когда студент регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физкультурой или спортом [4].

Навязать образ жизни студенту извне нельзя. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения, обладая определенной автономностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в котором она находится.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность жизненных многообразных проявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность труда и тем самым на динамику экономического развития общества.

Уровень здоровья и физического состояния являются одним из важнейших условий качества рабочей силы.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека [5].

Сохранение и укрепление индивидуального здоровья невозможно без ориентации на здоровый образ жизни, а со временем и выработку здорового стиля жизни.

Изучение ценностных ориентаций студенческой молодежи на здоровый образ жизни, проведенное в Южном федеральном университете посредством анкетирования, показал, что наибольший процент студентов (от 70 до 93 %) считают, что это общечеловеческие ценности. В их категорию они отнесли силу воли, собранность, удачную семейную жизнь, мужество и честность, умение общаться с людьми, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, умение красиво и выразительно двигаться [1].

Иметь хорошее телосложение, физическое состояние, авторитет среди окружающих считают правильным от 62 до 65 %. Условно эту группу ответов можно определить как группу «преимущественных ценностей».

Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» по причине того, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения – это от 35 до 61 % опрошенных. К ним относится, по мнению респондентов, наличие материальных благ, успехи в работе и учебе, занятия физической культурой и спортом, высокий уровень развития физических качеств, активный, интересный отдых.

В четвертую группу так называемых «частных» ценностей, содержанию которой студенты придают небольшое значение или не ценят вообще, вошли физическая подготовленность к будущей профессиональной деятельности, общественная активность, знания о строении и функционировании систем человеческого организма. Так считает от 15 до 28 % опрошенных студентов.

Полученные в результате опроса данные позволяют сделать вывод о том, что существует противоречие между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания, в том числе и профессионального здоровья будущего специалиста народного хозяйства. Разрешение этого противоречия должно стать одной из ведущих задач в биосоциальном развитии студента.

Для выяснения соотношения общей культуры и культуры физической выяснилось: 21,5 % респондентов считают возможным «считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии», 50% отрицают такую взаимосвязь, при 26,7 % затруднившихся с ответом на поставленный вопрос.

Таким образом, половина опрошенных студентов имеют определенное представление о тесной

взаимосвязи общей культуры и культуры физической в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности в большей степени связаны с улучшением форм физического и функционального развития. Заметное снижение влияния физической культуры на другие стороны личности и ее деятельность обусловлены постановкой физического воспитания в вузах, недостаточной реализацией ее гуманитарной составляющей, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и другими причинами.

В результате исследования выяснилось, что менее четверти студентов приобщено к регулярным занятиям физической культурой и спортом в свободное от учебы время. В связи с этим наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни, в том числе и преподавателями физической культуры [2].

Студенты не могут полно и емко перечислить все компоненты здорового образа жизни. Среди факторов риска здоровью отмечают, прежде всего, злоупотребление алкоголем – 75,6%, табакокурение – 73,5 %, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Между тем на недостаток двигательной активности и как следствие на гиподинамию, указали только 38,5 % студентов; на экологические факторы, негативно влияющие на здоровье – 29,2 % респондентов; на конфликтные ситуации с окружающими и как следствие – стрессовые ситуации указали – 28,9 %; на перегруженность учебно-профессиональными и бытовыми обязанностями – 7,6 %. В то же время напряженный режим учебного труда, особенно в период экзаменационных сессий, как показали многие исследования существенный фактор для возникновения патологических отклонений в состоянии здоровья студентов.

Далее мы постарались выяснить у студентов побуждающие мотивы к поддержанию оптимального уровня физического состояния. Оказалось, что поддерживать свое физическое состояние для 68 % опрошенных необходимо для того, чтобы уверенно чувствовать себя среди окружающих людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение. Получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать мышечную радость и красоту движений собственного тела, чувствовать высокий мышечный тонус – основной мотив для 44,1 % опрошенных.

В приобщении студентов к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие эмоциональных и рекреативных эффектов физической культуры. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень

ограниченного круга сегодняшних студентов, к этому стремятся 2,5 % девушек и 6 % юношей.

При этом возможности физической культуры как средства поддержания умственной работоспособности еще не получили должной оценки у студентов. Только менее четверти опрошенных студентов согласны с положительным влиянием физических упражнений на работоспособность студенческой молодежи. Такое положение вызвано ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию. Во многих вузах отсутствуют теоретические и методико-практические занятия по физической культуре.

Среди основных причин, которые мешают студентам заниматься своим физическим состоянием были:

- нехватка времени для занятий физической культурой и спортом. Так считают 18,4 % девушек и 41,5 % юношей;
- отсутствие силы воли, настойчивости, упорства – ответили 17,5 % девушек и 20,7 % юношей.

Не секрет, что в настоящее время почти половина студенческой молодежи сочетает учебу с работой временного или постоянного характера и, поэтому заниматься своим физическим состоянием им практически не хватает времени. Тем же, кто «может, но не хочет» – не хватает организованности и требовательности к себе в организации своей жизнедеятельности, где органично должно присутствовать волевое начало.

Работа о своем физическом состоянии у девушек и юношей имеет свои отличия. Для девушек, прежде всего, важно заниматься физическими упражнениями чтобы поддерживать внешнюю форму: пропорции телосложения – 27 %, соотношение роста и массы тела – 54 %, особенности фигуры и т. д. Мужская половина студентов озабочена: развитием мускулатуры тела – 61,2 %, пропорцией телосложения – 50 %, развитием всевозможных физических качеств – 32–47 %. Это естественно, так как женская половина студенчества хочет видеть себя стройными, красивыми, а мужская – сильными и хорошо физически сложенными.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6 %) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70 %). Простые и доступные средства релаксации, восстановления и реабилитации, которые могут быть использованы как дополняющие физические упражнения – не используются студентами. О влиянии их на организм человека они или не знают, или знают недостаточно хорошо. Речь идет о массаже и самомассаже,

закаливании, аутогенной тренировке, фитотерапии, ароматерапии и других. Все это опять же свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. А наличие в арсенале средств регулирования физического состояния табака, алкоголя и даже наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой – говорит об отсутствии валеологического мышления и как следствия, соответствующего поведения у большинства студентов.

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка. Не принимают участия в спортивно-массовых и оздоровительно-физкультурных мероприятиях 60 % девушек и 46 % юношей. В спортивных мероприятиях факультета участвуют только 25 % девушек и 35 % юношей, а в сборных командах вуза участвуют соответственно 3,5 и 8,4 % студентов.

Женская половина студенчества отдает предпочтение достаточно регулярным занятиям физической культурой, но небольшим по продолжительности (4 раза в неделю по 45 мин). Мужская же половина студентов предпочитает редкие, не более 3-х раз в неделю занятия, но продолжительные по времени (от 1,5 до 2 ч).

При планировании и проведении самостоятельных занятий, регулировании нагрузки в процессе занятий от 24 до 37 % студентов ориентируются только на свое самочувствие. При этом 57,5 % девушек и 33,6 % юношей не могут использовать при проведении самостоятельной тренировки, какие-либо функциональные показатели, показатели физического состояния организма по причине отсутствия необходимых для этого знаний.

Путь к общекультурному развитию и здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения. А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Основной источник информации для студентов – занятия по физической культуре – теоретические, методико-практические, учебно-тренировочные, так считают 38–51 % опрошенных. К большому огорчению не во всех вузах присутствуют все три формы организации учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура». В основном проводятся только учебно-тренировочные занятия. Практически нет разработанных учебно-методических рекомендаций по проведению методико-практических занятий по физической культуре.

Заметно влияние средств массовой информации на формирование у студентов позитивного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Это газеты,

журналы, теле- и радиорепортажи, интернет (от 25 до 44 %). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ – так считают только 14 % опрошенных. В качестве значимой для них информации студенты отмечают информацию о рациональном питании, методике занятий оздоровительной ходьбой и бегом, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, нетрадиционным системам физических упражнений, самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, о вопросах регулирования половой жизни (до 70 %). Повышенный интерес студентов к вопросам половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи – репродуктивную.

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов о здоровом образе жизни и значении физической культуры и спорта в формировании его, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания о здоровом образе жизни не обладают необходимым функциональным характером для использования их в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

Преподавателям физического воспитания необходимо усилить работу по пропаганде здорового образа жизни среди студенческой молодежи, переориентируя ценностные установки занимающихся физической культурой. С этой целью целесообразно рекомендовать реализацию в полной мере программы по физической культуре в вузе, где предусмотрены часы на теоретический и практический разделы. Особое внимание необходимо уделить методико-практическим занятиям. На сегодняшний день данный раздел программы почти не разработан и не используется в практике вузовской физической культуры.

Возможные пути решения проблемы.

1. Предусмотреть в учебном плане университета часы на теоретический раздел дисциплины «Физическая культура» и факультативные занятия по физической культуре.

2. Реализовать в полном объеме часы (400) на дисциплину «Физическая культура».

3. Требовать возвращения дисциплины на юридические специальности вузов утраченных в стандарте третье поколения подготовки специалистов высшей школы.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ларионова Н.Н. Проблемы здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи // Психологический вестник. – 1999. – Вып. 4.
2. Ларионова Н.Н. Мотивы оздоровительной деятельности студентов // Физическая культура в вузах на рубеже тысячелетия: сборник статей. Ч. 2. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Сущенко А.А. Роль здорового образа жизни в развитии общества // Сборник научных материалов XX Российской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов-на-Дону. – С. 123–126.
4. Торопкова И.И. Роль спорта и физической культуры в жизни современного студента // Сборник научных материалов XX Российской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов-на-Дону. – С. 210–212.
5. Фау С.В. Воспитание ценностного отношения студентов вуза к сохранению репродуктивного здоровья // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи: материалы международной научно-методической конференции. – Владимир, 2009. – С. 335–339.