

Аннотация. В статье представлен анализ отдельных литературных источников России и Украины, касающихся здоровья студентов и их образа жизни. Анализ показал, что в связи с высокой заболеваемостью студентов возникает необходимость введения в учебный процесс кафедр физического воспитания технических вузов раздел: «Учение о здоровом образе и стиле жизни студента».

Ключевые слова: студент, вуз, здоровый образ жизни, литературные источники.

Постановка проблемы. Над проблемой здорового образа жизни человека, в том числе и студента, работали и работают ученые разных профессий — врачи, физиологи, социологи, философы, педагоги. По мнению М.Я.Василенского, А.Г.Горшкова, Л.М.Крыловой, В.П.Зайцева, С.В.Гончарук, Л.Э.Пахомовой, А.П.Перова [2, 4, 5, 8, 13, 14], в последнее десятилетие эта проблема коснулась и студенческой молодежи. Однако, в их трудах раскрыты лишь общие положения и некоторые частные вопросы здорового образа жизни. Среди фундаментальных работ последних лет следует выделить учебное пособие В.В. Маркова «Основы здорового образа жизни и профилактика болезней» [10]. В нем автор остановился на основных проблемах здорового образа жизни в современной интерпретации. Особое внимание им уделено таким вопросам, как психическое, социальное и репродуктивное здоровье, а также влияние вредных привычек на организм человека. Все сказанное в этой работе относится и к студентам.

Естественно, проблема здорового образа жизни студента нуждается в тщательном изучении и разработке мероприятий по ее научно-методическому обеспечению.

Формулирование целей статьи. В связи с изложенным поставлена цель: провести анализ основных источников литературы России и Украины, отражающих здоровый образ жизни студентов, и разработать необходимые мероприятия по их нормализации.

Анализ последних исследований и публикаций. Г.И.Царегородцев и И.А.Гундаров [17] считают, что здоровый образ жизни — это жизнедеятельность человека, обеспеченная в соответствии с гигиеническими нормативами рациональным режимом труда, быта, отдыха, а также жильем, питанием, медицинским обслуживанием, способствующими укреплению адаптационных способностей человека и представляющими ему возможность полноценного выполнения социальных функций и достижения активного долголетия.

Однако Б.Н.Чумаков [18] здоровый образ жизни характеризует как активную деятельность людей, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Безусловно, здоровый образ жизни студента есть отражение общей типовой структуры жизнедеятельности человека, но он имеет и свои особенности. Для него характерны: единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития. Все это должно быть направлено на полноценную реализацию своих сил, возможностей и способностей. Содержание здорового образа жизни студентов является результатом распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Как отмечают М.Я.Виленский и А.Г.Горшков [2], основными составляющими его элементами являются: режим труда и отдыха; организация сна и питания; двигательная активность; личная гигиена и закаливание; профилактика вредных привычек; психофизическая регуляция организма; культура межличностного общения и сексуального поведения; критерии эффективности использования здорового образа жизни; физическое самовоспитание и самосовершенствование.

По мнению Э.Н.Вайнера [18], в основе здорового образа жизни необходимо учитывать ряд ключевых положений:

1. Активным носителем здорового образа жизни является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.
2. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.
3. В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.
4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Исходя из указанных предпосылок, структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливание;

- рациональное сбалансированное питание;
- психологическую регуляцию;
- психосексуальную и половую культуру;
- разумный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое и рекреативное самовоспитание и самообразование средствами физической культуры.

В литературе описано много программ здорового образа жизни [9, 11, 12]. Все они отражают поддержание массы тела на оптимальном уровне, ежедневный завтрак, соблюдение режима питания, исключая переизбыток и прием пищи в сухом виде или на ходу, достаточный сон, отказ от курения и употребления спиртных напитков и другие. Как считают исследователи, люди, которые придерживаются этих рекомендаций, здоровы, хорошо подготовлены физически и живут дольше, чем те, которые пренебрегают правильным образом жизни.

Важным слагаемым в воспитании здорового образа жизни, как полагают Л.Я.Иващенко и Н.П.Страпко [7], является приобщение населения (да и студентов) к физической культуре. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм оздоровительной физической культуры, решающее значение имеют самостоятельные физические упражнения. Именно такие занятия, базирующиеся на научной основе, при регулярном контроле врачей и педагогов, призваны решать задачу превращения оздоровительного физкультурного движения в массовое. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями авторы относят оздоровительную ходьбу, бег и плавание, езду на велосипеде, упражнения на велотренажере, гимнастические упражнения, туризм, спортивные и подвижные игры, зимние виды физических упражнений.

Одними из проявлений образа жизни являются привычки [6]. По механизму действия привычки представляют собой автоматизированные способы выполнения каких-либо действий, которые закрепились в результате многократного их повторения. Можно сказать, что привычки — это потребность человека совершать определенные действия в определенных условиях.

В.И.Глухов [3] также считает, что образ жизни — это привычки, режим, ритм и темп жизни, особенности работы, отдыха, общения. По мнению Л.М.Крыловой [8], образ жизни студентов — это нормы индивидуальной и групповой жизнедеятельности, типичные для конкретных социальных и биологических условий. Проявляется он как единство социальных, биологических и индивидуальных неповторимых особенностей поведения, мышления, общения, быта, общественной и трудовой деятельности. Основными его составляющими являются разумное чередование труда и отдыха; рациональное питание; преодоление вредных привычек; закаливание, психогигиена.

Здоровый образ жизни человека должен начинаться с момента его рождения. Не поздно к нему приступить и в студенческие годы. О этом свидетельствует сама жизненная действительность, научные исследования

ученых и художественная литература.

Определенный интерес представляет характеристика образа жизни, предложенная Б.Н.Чумаковым [18]. Автор представляет свое видение образа жизни человека, выделив две сферы: здоровый образ и не здоровый образ жизни. Каждая сфера имеет 8 позиций. Первая сфера отражает наиболее благоприятное воздействие на состояние здоровья человека, вторая сфера связана с его дискомфортом, накоплением отрицательных эмоций и факторов, которые рано или поздно бумерангом отразятся на нервно-психологическом статусе, как первой ступеньке начала каких-то симптомов заболевания организма.

Как известно, становление здоровья студентов определяется взаимодействием большого числа факторов — социальных и биологических, внешних и внутренних, материальных и духовных, которые сложно и противоречиво взаимодействуют друг с другом. В зависимости от этого и строятся направления здорового образа жизни: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, реабилитационное, профессионально-прикладное. Ж.К.Холодов и В.С.Кузнецов [16] эти направления относят к системе оздоровительной физической культуры и дают им определения следующего содержания:

- оздоровительно-рекреативная физическая культура — это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания.
- гигиеническая физическая культура сочетающая различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта: утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками.

В настоящее время учение о здоровом образе жизни студентов представляет собой набор самых разнообразных оздоровительных программ, правил и рекомендаций.

Тем не менее, обучить студентов здоровому образу жизни не так-то просто, так как здоровье у них не всегда занимает ведущее положение в иерархии потребностей человеческого бытия и деятельности. Следовательно, одна из основных причин нездоровья лежит в сознании молодого человека и в его психологическом мышлении. Естественно, актуальным и очень существенным стратегическим направлением является решение о просвещении, обучении нормам и навыкам здорового образа и стиля жизни современных студентов.

В свою очередь привлекает своей оригинальностью предложение Н.Ф.Сороки [15], что человека (значит и студента) следует учить здоровому образу жизни. И в этом ему помогут определенные жизненные установки:

- постановка цели жизни;
- оптимизм и умение владеть своими эмоциями;
- счастливый брак;
- работа, нужная людям;
- четкий режим труда и отдыха, обязательное переключение на другие виды деятельности в период отдыха;
- ежедневная двигательная активность;

- рациональное питание;
- нормальный сон 7–8 часов;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание воздухом, водой и солнцем.

Результаты исследования. О необходимости придерживаться здорового образа жизни студентами университета свидетельствует высокая заболеваемость среди них. Об этом указывают как литературные источники, так и наши обследования первокурсников на протяжении 6 лет. Так, например, среди 730 обследованных первокурсников в 2002 году здоровыми признаны только 8,8%. У 19,3% из них выявлено одно заболевание или дефект в развитии, у 25,7% — два заболевания или дефектов в развитии, у остальных 46,2% от 3 до 9 заболеваний или дефектов в развитии. Примерно такая же структура заболеваемости отмечалась и в предыдущие годы.

В связи с изложенным, нами разработан тест для студентов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении «Если хочешь быть здоровым!» Данный тест состоит из 10 разделов. Каждый раздел включает 6–13 вопросов, а каждый вопрос оценивается в соответствующих баллах.

Благодаря ему, студент оценивает свое состояние здоровья, а также формирует, укрепляет и сохраняет свое здоровье в процессе студенческой жизни по следующим направлениям:

- соблюдение санитарно-гигиенических положений и указаний.
- использование природных факторов оздоровления.
- применение средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.
- соблюдение режима и культуры питания.
- умение разумно учиться отдыхать и работать.
- использование лечебного действия слова.
- умение пользоваться шестью советами для раздражительного человека.
- применение простых методов самоконтроля.
- оценка тестируемого студента.
- составление заключения и рекомендаций.

Выводы

1. Предложенные в литературных источниках разработки ученых о здоровом образе жизни человека вообще и студента, в частности, отличаются разнообразием как по содержанию изложения, так и по ее форме.

2. В связи с высокой заболеваемостью студентов первого курса диктуется необходимость введения в учебный процесс на кафедре физического воспитания и спорта технических вузов раздел: «Учение о здоровом образе и стиле жизни студента». Это даст возможность развить у них мотивацию по формированию, укреплению и сохранению своего здоровья, которая пригодится им в последующие учебные годы и в дальнейшей жизни.

Литература

1. *Вайнер Э.Н.* Валеология. — М.: Флинта, Наука, 2001 — 416 с.
2. *Виленский М.Я., Горшков А.Г.* Основы здорового образа жизни студентов. — М.: МНЭПУ, 1995. — 90 с.
3. *Глухов В.И.* Физическая культура в форме здорового образа жизни. — Киев: Здоров'я, 1984. — 136 с.
4. *Гончарук С.В.* Актуальность проблем здорового образа жизни студенческой молодежи // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків: ХГАФК, 2001. — С. 147-148.
5. *Зайцев В.П.* Комплексная программа здоровья студентов: Учеб.пособие — Белгород : Изд-во БелГТАСМ, 200. — 78 с.
6. *Залорозженко В.Г.* Образ жизни и вредные привычки. — М.: Медицина, 1984. — 32 с.
7. *Иващенко Л.Я., Страпко Н.П.* Самостоятельные занятия физическими упражнениями. — Киев: Здоров'я, 1988. — 160 с.
8. *Крылова Л.М.* Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья // Физическая культура: Учеб.пособие. — М.: Изд-во АСВ, 200. — С. 42-67.
9. *Лишук В.А., Мосткова Е.В.* Основы здоровья.: Обзор. Актуальные задачи, решения, рекомендации. — М.: РАМН, 1994. — 134 с.
10. *Марков В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие. — М.: Издат-во центр « Академия», 2001. — 320 с.
11. *Моль Х.* Семь программ здоровья. — М.: ФиС, 1983 — 64 с.
12. *Муравов И.В.* Оздоровительные эффекты физической культуры. — Киев: Здоров'я, 1989. — 272 с.
13. *Пахомова Л.Э.* Педагогические критерии разработки технологий активного обучения студентов физической культуре и спорту // Материалы научно-практ. конф. — Белгород: БЮИ, ХГИФК, 1999. — С. 56-58.
14. *Перов А.П.* Основы здорового образа жизни: Учеб. пособие. — Липецк: Изд-во ЛЭГИ, 2000. — 78 с.
15. *Сорока Н.Ф.* Питание и здоровье. — Мн.: Беларусь, 1994. — 350 с.
16. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. — М.: Издат.центр «Академия», 2001. — 480 с.
17. *Царегородцев Г.И., Гундаров И.А.* Социально-медицинская профилактика // Вестник АМН СССР. — 1990. — №4. — С. 9–16.
18. *Чумаков Б.Н.* Валеология: Избранные лекции. — М.: РПА, 1997. — 246 с.