

УДК 378.4

С.В. Осмольская, ст. преп.; Н.В. Курлович, ст. преп.;  
Л.В. Резвицкая, преп.  
(БГПУ им. Максима Танка", Минск)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ БГПУ ИМЕНИ М. ТАНКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

В соответствии с требованиями государственных стандартов нового поколения, формирование здоровья студентов является актуальной задачей, а, также, неотъемлемой составной частью образовательного процесса [1].

В современных условиях формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи приобретает важное значение [2].

Социальные условия являются основанием для формирования здорового образа жизни. Речь идет о гигиеническом воспитании, выборе оптимального режима дня и отдыха, о рациональном питании, борьбе с вредными привычками, соблюдении оптимального двигательного режима, профилактике стрессовых ситуаций.

Студенческая молодежь является социальной группой, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы своей деятельности. Поэтому при определении форм и методов сохранения и укрепления здоровья требуется дифференцированный подход.

Общеизвестно, что образ жизни определяется способом переживания жизненных ситуаций в различных условиях жизни, таких как: экологическая обстановка, соц. группа по формированию образовательных ресурсов, психологический климат в мини- и макросреде, домашний быт и условия проживания и т. д.

На основании этого, можно предположить, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека.

По мнению ряда авторов, здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, занятий физической культурой, соблюдения режима дня, личной гигиены и отказа от вредных привычек.

Существует мнение, что здоровый образ жизни предполагает рациональную жизнедеятельность, неотъемлемой чертой которого являет-

ся активность, направленная на сохранение и улучшение здоровья, формирование правильных предпочтений, убеждений и мировоззрений [2].

Было установлено, что на формирование высокого уровня здоровья человека оказывают влияние группа различных факторов, таких как: наследственность, экологическая обстановка, уровень развития медицины и др. Однако образ жизни, которого придерживается человек, является наиболее существенным, так как его можно регулировать; оказывать благоприятное влияние, тем самым формируя положительную мотивацию и правильные жизненные установки.

Поэтому, здоровый образ жизни, по нашему мнению, включает типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности студентов, которые укрепляют здоровье, оптимизируют резервные возможности организма, тем самым способствуя успешному выполнению бытовых, социальных и профессиональных функций.

Важное значение имеет образ будущего педагога, который предполагает не только его внешний облик, но и формирование важных составляющих: познавательной, которая предполагает овладение системой знаний и представлений о приоритете здоровья и механизмах жизнедеятельности организма человека; аксиологической (развитие стойкой мотивации на здоровье и ЗОЖ, отношение к ним как жизненным ценностям); методической (владение содержанием, методами и приемами здоровьесберегающей деятельности); трансляционной (обучение умениям распространения знаний, умений, техник оздоровления в профессиональной педагогической деятельности); оценочно-коррекционной (оценка и контроль уровня соматического здоровья, его коррекция).

По мнению А.М. Митяевой, в процессе формирования культуры здорового образа жизни будущих педагогов необходимо учитывать три основных и взаимосвязанных ее элемента: валеологическую образованность, валеологическую сознательность и валеологическое поведение [3].

Валеологическая образованность предполагает создание информационной среды, которая обеспечивала бы возможность познания своих физических, физиологических, психологических, социальных, нравственных, интеллектуальных особенностей, а, также, и способствует возникновению условий для свободного творческого поиска, решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни.

Валеологическая сознательность включает систему взглядов, убеждений и мотивов личности и, основанных на них, выводов [3].

По нашему мнению, развитие валеосознания будущих педагогов на практике должно включать в себя передачу специальных валеознаний о сущности здоровья и здорового образа жизни, создание условий для глубокой заинтересованности студентов в деятельности, направленной на оздоровление собственного организма, а также побуждение к раскрытию резервных возможностей человека и формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Что касается валеологического поведения педагога, оно может быть разнообразным по формам проявления. К примеру, это может быть активное действие человека, которое требует большой затраты энергии, волевого напряжения сил, опыта, направленного на бережное отношение к своему здоровью или проявлением активности с целью оздоровления организма и соблюдения здорового образа жизни.

В настоящее время актуальной задачей учебного процесса является формирование у студентов потребности в ведении здорового образа жизни. Это проявляется в рациональном использовании свободного времени, соблюдении режима дня, выработке стойкого негативного отношения к вредным привычкам и т. д.

Чрезвычайно важно правильно преподнести подобную информацию посредством личного примера и передачи базовых знаний с целью формирования у подрастающего поколения оптимального уровня здоровья. Так, среди студентов института психологии было проведено исследование по средствам опроса о роли здорового образа жизни в укреплении здоровья.

В результате опроса выяснилось, что ведут здоровый образ жизни студенты всех курсов института психологии. Об этом утвердительно заявили 27,7% студентов первого курса, 58,1% - второго, 42,6% - третьего и 77,8% – четвертого.

Регулярно занимаются физической культурой и спортом, помимо занятий физической культурой, только 15,1% студентов института. От случая к случаю занимаются 62,6% опрошенных. И совсем не занимаются 22,3% студентов.

На основании этих данных, можно говорить, о том, что организм молодых людей не получает достаточной нагрузки и только регулярные занятия физической культурой помогают восстановлению и укреплению здоровья.

По мнению большинства студентов 1-4 курсов института психологии, физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета способствуют формированию у студентов здорового образа жизни, что обусловлено тем, что в университете проводится очень много спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для студентов. Базируясь на данных проведенного опроса, мы предположили, что успешная ориентация студентов на здоровый образ жизни во многом обусловлена созданием благоприятных условий для саморазвития личности. К этим условиям можно отнести:

- разработку методики привития и освоения обучаемыми принципов здоровьесберегающего поведения;
- воспитание положительной мотивации на ЗОЖ;
- усиление воспитательного воздействия на обучаемых по соблюдению здорового образа жизни преподавателями университета;
- расширение диапазона средств и форм физической культуры и спорта в образовательном процессе,
- активное использование различных средств информации о пользе здоровьесберегающего поведения.

Таким образом, на основании проведенного исследования, мы пришли к мнению, что формирование здорового образа жизни – это целенаправленный, систематический и организованный процесс, в результате которого происходит повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни, накопление базовых знаний и представлений о здоровьесбережении, что, в дальнейшем, может способствовать сохранению и укреплению здоровья студентов и окружающих их людей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Владимиров Н.В. Отношение студентов Института природопользования к здоровому образу жизни и к занятиям физической культурой / Н.В.Владимиров, А.Ю. Дюмин // Вестник Югорского государственного университет : том 13, № 1-1 (2017). – С. 113-116.

2. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни / Р.И. Купчинов. – Мн.: Национальный институт образования, 2007. – 201с.

3. Лойко О.Л. Студенческая молодёжь за здоровый образ жизни: методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни студенческой молодёжи / О.Л. Лойко. – Минск: Мин. обл. ин-т развития образования, 2017. – 138 с.