

В.М. Куликов, доц., канд. пед. наук;  
О.С. Грачева, ст. преп.;  
О.Н. Сакович, ст. преп.  
(БГУ, г. Минск)

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Введение.** В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. К сожалению, современная медицина оказалось не способной не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии. Все это явилось побудительным мотивом для проведения со стороны ученых, врачей, педагогов, специалистов в различных областях знаний исследований, посвященных организации здорового образа жизни людей самого различного возраста.

Еще с советских времен теоретические и практические проблемы образа жизни исследовались учеными и специалистами в области социологии, медицины, биологии и педагогики. Различные аспекты, отражающие содержание категорий «здоровье», «здоровый образ жизни», «формирование здорового образа жизни», стратегические ориентиры, пути и условия формирования здорового образа жизни людей различного возраста рассматривалась в научных работах большого количества ученых [1-7].

Формирование здорового образа жизни – это комплекс необходимых мероприятий, которые направлены на сохранение здоровья, мотивирование граждан к личной ответственности за свое здоровье, разработка индивидуальных подходов для формирования здорового образа жизни, борьба с факторами риска, которые могут привести к развитию сложных заболеваний, распространение информации для населения о вреде курения, излишнему употреблению алкоголя и увеличение продолжительности активной жизни.

**Актуальность проблемы исследования.** Современные тенденции во всех сферах белорусского общества обусловили смену образовательной парадигмы, сущностную основу которой составляют ценности, направленные на обеспечение здоровья студенческой молодежи, создание

условий в вузе для формирования культуры здоровья студентов и приобщения будущих специалистов к здоровому образу жизни.

В этой связи здоровье, как и здоровый образ жизни, становится одним из приоритетных направлений вузовского образования. Это вызвано тем, что время обучения студенты получают не только профессиональные навыки, но формируют свой социальный статус.

К сожалению, деятельность по формированию здорового образа жизни молодежи сегодня явно не соответствует масштабам тех проблем, которые накопились в этой сфере. До сих пор не решены многие социальные вопросы, затрагивающие прямо или косвенно состояние здоровья молодых людей, не на должном уровне ведется пропаганда здорового образа жизни, не выстроена система управления его формированием. Все это требует разработки системы научно и методически обоснованных мер по формированию здорового образа жизни молодежи, разработка современной модели его развития, существенное продвижение вперед в решении целого ряда важнейших методологических проблем его изучения, создающее возможность для управления данным процессом. Успешное решение этих задач создаст надежную основу для научной подхода в приобщении студентов к здоровому образу жизни и позволит целенаправленно формировать поведение молодых людей, отвечающее требованиям сохранения и укрепления здоровья.

Принятые на протяжении 2002-2024 гг. в Республике Беларусь государственные программы внедрения ЗОЖ среди населения всех возрастных групп, в том числе и студентов, не сработали, в значительной степени, из-за недостаточного количества научных исследований в этом направлении. В связи со сложностью решения проблемы формирования здорового образа жизни у студентов в условиях вузовского образования испытывается потребность в дальнейшем научном, теоретическом и методическом обеспечении.

Главной причиной, обуславливающей сложность решения поставленных задач, является невыявленность закономерностей формирования устойчивой мотивации личности на здоровый образ жизни, отсутствие четких психолого-педагогических рекомендаций в работе со студентами, неразработанность механизма выявления уровня готовности студента к ведению здорового образа жизни и т.д.

В то же время необходимо отметить, что к настоящему времени отечественной наукой накоплен значительный потенциал знаний по формированию здорового образа жизни у студентов, но специфика его формирования в контексте темы данного исследования изучена недостаточно.

**Цель данной работы** заключалась в том, чтобы на основе изучения и анализа современной научной и методической литературы выделить основные аспекты для совершенствования теоретико-методологических подходов формирования ЗОЖ студенческой молодежи.

**Задачи исследования** состояли в том, чтобы изучить, а затем по результатам проведенного анализа литературных данных, обозначить основные научно-методические подходы к формированию ЗОЖ студентов.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовался комплекс методов, включающий теоретические методы – анализ отечественной и зарубежной литературы, анализ нормативно-правовых документов по исследуемой проблеме.

**Результаты исследования.** Изучение и анализ обширного количества литературных источников показало, что теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни были заложены еще советскими и российскими учеными много лет назад. Они нашли свое отражение в работах социологов, психологов, педагогов, медиков, которые показывают многогранность проблемы формирования здорового образа жизни студентов. Социальная значимость ЗОЖ в общей системе жизнедеятельности современного общества заставляет искать научно обоснованные подходы и анализ данного социального явления на всех его уровнях: методологическом, теоретическом, эмпирическом и практическом [2-5].

Все вышесказанное позволяет обозначить теоретико-методологический подход, который основывается на трёх методологических принципах: сохранения, укрепления и формирования здорового образа жизни [2-3].

Как считает Н. П. Абаскалова, методология науки позволяет иметь объективную информацию изучения ЗОЖ с позиции онтологического, аксиологического и гносеологического подходов [6].

Онтологический подход к изучению ЗОЖ предопределяет научное обоснование его сущности и содержания, место в общей системе биологической жизнедеятельности человека, социальные, экономические, экологические, политические, психологические детерминанты его эволюции, современной структурно-функциональной модели.

Аксиологический подход диктует необходимость научного анализа ЗОЖ как ценности в общей системе ценностей общества, государства и отдельных компонентов его управленческой структуры, формальных и неформальных объединений людей, отдельной личности и на этой основе моделирование иерархий ценностей разного уровня и предметной направленности внутри собственной системы ценностей данного социального явления.

Гносеологический подход обуславливает необходимость:

- научного анализа самой категории «ЗОЖ» и на этой основе разработку современного ее определения с учетом всей системы знаний в данной области науки;

- разработки общей концепции ЗОЖ, его принципов и целевых положений;

- изучения системы социальной ориентации на ЗОЖ во всех звеньях социальной структуры общества;

- научного обоснования современных форм существования и проявления ЗОЖ, прогнозирования степени их устойчивости и предметно-направленной изменчивости;

- интеграции теоретико-методологических знаний и практического опыта по вопросам методов формирования ЗОЖ на всех уровнях социальной структуры;

- научного обоснования общебиологических, индивидуально-топологических и индивидуально личностных факторов ЗОЖ и на этой основе разработку интегральных эффективных технологий оздоровления студентов традиционными и инновационными методами и средствами физической культуры, социальной и личной гигиены, немедикаментозного лечения, культуры питания, рационального режима труда и отдыха, психорегуляции.

Педагогическая практика показывает, что двигательная активность может и должна является одним из основополагающих факторов формирования ЗОЖ в студенческом возрасте.

Результаты проведенного анализа многочисленных исследований показывает, что при формировании здорового образа жизни должны присутствовать следующие компоненты:

- активное участие в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, занятиях физкультурой и спортом, отказ от пассивных форм отдыха, тренировка психических способностей, соблюдение правил

личной гигиены, отказ от вредных привычек, сбалансированный приём продуктов питания, создание благополучных условий в семье;

– формирование межличностных отношений в кругу семьи, среди обучающихся, отношения к больным и инвалидам;

– внимательное отношение к природе, культурное поведения во всех общественных местах;

– осознанное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими учреждениями, выполнение врачебных назначений, умение оказывать первую необходимую медицинскую помощь, а также чтение популярной медицинской литературы.

Таким образом, реализация теоретико-методического подхода следует рассматривать как некий набор из цели, основополагающих принципов и средств ее достижения, должным образом структурно организованных. Без правильной организации цель недостижима, что давно подмечено в языке обилием поговорок типа «бег на месте», «плутать в трех соснах» и т.п. Организация деятельности по достижению целей проявляется либо в абстрактных методологиях, либо в конкретных методиках, либо в уже действующих программах.

**Заключение.** Результаты проведенного исследования показали, что, несмотря на наличия большой научной и методической базы эта проблематика по-прежнему остается недостаточно разработанной как в теории и методике оздоровительной физической культуры, так и в медицине, что в конечном итоге приводит к недостаткам в практической работе преподавателей кафедры физического воспитания учреждений высшего образования. По нашему мнению, в значительной степени на это оказывает влияния на то, что в существующих подходах формирования ЗОЖ в должной мере не учитываются взаимодействия различных сторон жизнедеятельности студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России: дис.... канд. социол. наук. М., 2013. URL: <http://cheloveknauka.com/formirovaniezdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennoy-rossii#ixzz4xqrBUU6n> (дата обращения: 23.01.2025).

2. Зайцев А.Г. Человек, здоровье созидающий: валеология по Брехману: учеб. пособие. СПб.: Издатель А. Г. Зайцев, 2022. – 348 с.

3. Бахтин Ю. К. Валеология– наука о здоровье: тридцать пять лет на трудном пути становления // Молодой ученый. – 2015. – № 17 (97). – С. 36–42. URL: <https://moluch.ru/archive/97/21893/> (дата обращения:

25.08.2024.

4. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты. Наука. Сиб. Отделение, 1989. – 135 с.

5. Петленко В. П. Основы валеологии. электронный учебник. Книга первая. 1998. – 433 с. URL: <https://web.archive.org/web/20091018063133/http://uchebnik.net/> (дата обращения: 12.01.2025).

6. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. 13.00.04. – Барнаул, 2000. – 48 с.

7. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура: учебник. 2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.

УДК 796

В.М. Куликов, доц., канд. пед. наук;  
С.А. Ковалев, ст. преп.; В.М. Веремейчик, ст. преп.  
(БГУ, г. Минск)

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Введение.** В последние годы все большую актуальность приобретают научные исследования направленные на совершенствование организации занятий физической культурой и спортом в учреждениях высшего образования (далее УВО) [1-5]. Становится очевидным тот факт, что традиционные, издавна сложившиеся и используемые на практике формы учебной, физкультурно-спортивной работы со студентами уже не отвечают современным требованиям и должны быть заменены новыми, более эффективными. Исходя из этого идет поиск новых идей и подходов к организации учебной и физкультурно-спортивной работы [3; 5].

Особое внимание специалистов привлекают вопросы перестройки физкультурного образования студентов УВО в соответствии с современными социально-экономическими условиями.

Модернизация физического воспитания в УВО Республики Беларусь должна проводиться на основе переосмысления подходов к преподаванию учебной дисциплины «Физическая культура», которые бы базировались на новых формах организации физического воспитания, соответствующих современным реалиям жизни студенческой молодежи.