

Проблема формирования культуры здоровья у студентов

Левицкая Светлана Викторовна, старший преподаватель
Малиновская Ольга Викторовна, старший преподаватель
Шумахова Инна Дмитриевна, старший преподаватель
Хабаровский государственный университет экономики и права

Ключевые слова: *здоровье, культура здоровья, формирование культуры здоровья*

Ни для кого не секрет, что правильно организованное физическое воспитание способствует развитию не только физического здоровья личности, но и умственных, эстетических и трудовых возможностей. Это можно объяснить тем, что физическое воспитание благоприятствует развитию умственных способностей, а они в свою очередь повышают качество физического воспитания за счет осознания сущности задач, творческих поисков их решения. Формирование умственного воспитания у студентов в процессе физического заключается в формировании специальных физкультурных знаний.

Сегодня общество развивается «семимильными шагами» и предъявляется все новые, и уже более высокие требования к здоровью. В большом городе сегодня довольно непросто поддерживать своё здоровье на высоком уровне, где присутствуют негативные для организма факторы, которые оказывают влияние не только на физическое здоровье человека, но и психическое. Но несмотря на это, ситуация со здоровьем населения по сравнению с годами, следующими за развалом Советского Союза, несколько лучше.

Выдвижение проблемы здоровья на первый план объясняет необходимость актуальной теоретической и практической разработки, проведения научных исследований и разработку различных подходов, позволяющих поддерживать здоровье на высоком уровне, а также в формировании культуры и здоровья у молодежи, в т.ч. студентов.

Студенческая молодежь считается особой социальной группой, которая объединена возрастом и специфическими условиями труда и жизни. [1, с.9]. Образ жизни, а также продолжительность учебного дня, учебная нагрузка по расписанию, перерывы между занятиями, состояние аудиторий, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание оказывают серьезное влияние на состояние здоровья молодого поколения [3, с.27]. Одной из задач образования, стоящих на первом месте должно быть сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них понимания важности здоровья и прививание здорового образа жизни. [2, с.48]. Все время обучения необходимо формировать у молодёжи культуру здоровья.

Под культурой здоровья студента специалисты понимают интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и организации здорового образа жизни, накопления опыта применения знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни. Формирование культуры здоровья происходит в

процессе образования и воспитания студентов, в том числе самовоспитания. Поэтому необходимо целенаправленное, рациональное управление не только на уровне планирования и организации занятий по физическому воспитанию, но и на уровне целостной жизнедеятельности студентов в вузе. [4, с.32]. По мнению многих ученых, состояние и сохранение здоровья зависит от отношения самого человека к самому себе, от его образа жизни. Поэтому важно формировать на этапе обучения молодежи идеологии здоровья как самой важной ценности жизни.

В целях изучения и определения факторов, которые оказывают влияние на студента, был проведен опрос. В опросе приняли участие 164 человека, среди которых студенты 1-4 курсов факультетов Международных Экономических Отношений, Управления, Экономического и Торгово-Технологического.

В данном опросе необходимо было определить респондентам наиболее и наименее важные факторы (условия жизни, наследственность, окружающая среда, вредные привычки, образ жизни, качество медицинского обслуживания), участвующие в формировании культуры здоровья студента.

По результатам опроса было выявлено, что по мнению 43% студентов главным фактором, влияющим на здоровье, является образ жизни человека, на втором месте расположились условия жизни (28%). На третьем месте по мнению респондентов находятся вредные привычки (15%), далее наследственность (10%), качество медицинского обслуживания (3%) и по мнению 1% студентов окружающая среда находится на последнем, шестом месте.

Проанализировав данные опроса, можно сказать, что для повышения культуры здоровья студентов необходимо постоянно совершенствовать условия обучения в вузе, следует повышать интерес обучающихся к формированию и поддержанию здоровья. Сформировав у студентов стремление к здоровому образу жизни, можно изменить культуру их здоровья.

На сегодняшний день у студентов очень низкий уровень грамотности относительно собственного здоровья, а именно сохранения и укрепления его.

В решении проблемы формирования и укрепления здоровья у студентов ведущую роль занимает физическая культура.

Для решения этой проблемы можно проводить лекционные встречи не только со студентами первого курса, но и продолжать данное обучение на протяжении двух- трех лет.

Целью данных лекционных встреч является ознакомление студентов с анатомией человека и его здоровьем, предупреждение заболеваний, укрепление и

сохранение здоровья, а также прививание здорового образа жизни.

Знания, которые будут получены вследствие данного курса, помогут ориентировать студента на здоровый образ жизни, что является одним из важнейших факторов, позволяющих сохранить здоровье.

Сегодня для внедрения спорта в массы в субъектах нашей страны строятся новые спортивные объекты, и ведется реконструкция уже имеющихся. Активно пропагандируются здоровый образ жизни и

польза для личности от него, органами государственной власти разрабатываются программы для оздоровления населения. Также наша страна активно принимает участие в Олимпийских играх и даже стала организатором Зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Основываясь на всё вышесказанное, можно утверждать, что в России возрождаются традиции здорового образа жизни и культура здоровья всей нации.

Литература:

1. Давиденко Д. Н., Шедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов — СПб.: СПбГУ ИТМО, 2005. — 124 с.]

2. Егорычева Е.В. Физическая культура — неотъемлемая часть формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. 2013. С. 49-51.

3. Куркина Л. В. Современные причины снижения уровня здоровья в студенческой среде. // «Естествознание и гуманизм». 2006. — № 3. с. 34-36

4. Кудашев Р.К. Формирование культуры здоровья студентов в здоровьесберегающей образовательной среде ВУЗа // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Филология, педагогика, психология 2012. — №5. с. 53-57.

5. Ребко Э.М., Федорова А.П. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности // Молодой учёный. № 3(62) — 2014. с. 1005-1009.