

DOI: 10.24153/2079-5912-2019-10-5-33-37

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В СРЕДЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Вечной ценностью человека и общества является физическое, психическое и социальное здоровье. Физическое здоровье человека – это, в первую очередь, естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Однако для поддержания психологического, социального и душевного благополучия необходимо педагогическое сопровождение в формировании и развитии здоровьесберегающего поведения как в семье, так и в учебных заведениях. Необходимо отметить, что нынешние студенты испытывают колоссальную нагрузку во время учебы в университетах. Данный момент плачевно сказывается на здоровье учащихся средних и высших учебных заведений. В отношении здоровья во всех странах студенты выделяются в категорию повышенного риска. Основанием для этого является существующее в системе высшего образования противоречие между необходимостью оптимизировать деятельность высшего профессионального образовательного учреждения с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса. И если исследования социальных факторов здоровья детей и подростков становятся более основательными и продуктивными, то в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченностью исследовательских возможностей. Кроме того, существующие на данный момент общероссийские и региональные социологические исследования по данной проблематике дают тревожные результаты и указывают на то, что здоровье студентов, в том числе развитие и усовершенствование технологий, связанных с его профилактикой и охраной, – недостаточно изученный аспект студенческой жизни.

Ключевые слова: здоровье, студенты, молодежь, обучение, формирование, спорт, вредные привычки, долголетие.

В настоящий период времени Россия в сфере демографии и состояния здоровья ее населения столкнулась с проблемами, характерными для большинства развитых стран мира. В первую очередь, это низкая рождаемость и высокая смертность населения. Во вторую: увеличение распространенности хронических неинфекционных заболеваний (артериальная гипертония, инфаркты, инсульты, сахарный диабет, онкологические заболевания и др.)

Основным принципом ухудшения здоровья мирового сообщества является алкоголизм, курение, наркомания и растление молодежи.

В июле 2018 г. средняя продолжительность жизни мужчин и женщин в России составляла 72,4 года [4].

С 2000-х гг. здоровье населения России продолжает ухудшаться стремительными темпами. Уровень заболеваемости растет беспрецедентными темпами, включая заболевания, имевшие место в период 1970-1995 гг., которые на сегодняшний день считаются практически изжитыми. Инвалидность населения, как молодого, так и пожилого, увеличивается с каждым годом. Невиданно для современного мирного времени иметь уровень смертности населения, который увеличился более чем на треть. Уровень смертности среди мужчин трудоспособного возраста опасно высок (почти в четыре раза выше, чем в Западной Европе, Японии и США) [5].

Российские социологи отмечают, что демографический кризис, который переживает наша страна в течение 10-15 лет, влияет не только на процесс роста смертности, который достиг кульминации в 2011–2017 годах. За это время наша страна потеряла около 5,5 миллионов человек. Наиболее важным здесь является снижение качественных параметров жизни российского населения.

Статистика Программы развития ООН (ПРООН) и Индекса развития человеческого потенциала (ИРЧП) в России неуклонно снижаются. По оценкам экспертов, около 70% населения России находится в состоянии постоянного психоэмоционального и социального стресса, что приводит к росту депрессии, реактивного психоза, тяжелых неврозов и психосоматических расстройств [3]. Поэтому образовательные учреждения, в том числе высшие, должны играть важную роль в создании и поддержании функций по охране здоровья молодого населения.

Общеизвестно, что здоровье населения, а, следовательно, и индивидуальное здоровье формируются и поддерживаются всеми условиями из повседневной жизни. В то же время, образ жизни человека и экономические факторы играют важную роль. Ввиду этого, молодое поколение России теперь воспринимает здоровье как неприкосновенную частную собственность, с которой сам может распоряжаться по своему усмотрению.

Здесь мы имеем в виду двойственное отношение к ценности здоровья - на словах это признается, но на самом деле оно опускается до материальных ценностей. Однако сохранение и поддержание здоровья человека и общества в целом является неотъемлемой частью культуры русского народа.

В настоящее время социальная политика России не вполне адекватна в отношении формирования и развития здоровьесберегающего поведения среди молодежи. Ситуация в сфере здравоохранения и формирование здоровьесберегающего поведения среди студентов представляет собой явную угрозу долголетию и активному физическому развитию общества по всей стране. Каждое последующее поколение россиян рождается менее здоровым и, возможно, одновременно менее жизнеспособным.

Нынешние студенты испытывают большую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма из-за стремления обрабатывать больше информации для изучения различных дисциплин, чтобы впоследствии достичь высоких достижений в карьере. Отсутствие системы здоровьесберегающих механизмов в работе многих учебных заведений (мы говорим непосредственно о вузах Белгородской области) привело к тому, что по истечении примерно 3-5 лет после окончания университета у молодых специалистов развивается ряд хронических заболеваний (гастриты, панкреатиты, неврозы и т.д.) В результате такого подрыва здоровья молодые люди не могут работать размеренно и в полную силу [1].

Также отметим, что большая часть высших учебных заведений располагается в крупных промышленных городах, откуда снижение выносливости сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках, нарушение показателей адаптационного потенциала системы кровообращения и т.д. [3]

Особенностями учебной деятельности современного студента являются значительные временные затраты на учебный процесс, необходимость изучить большое количество дисциплин за короткий срок, отсутствие своевременного и правильного питания, что приводит к выраженному нервно-эмоциональному напряжению и снижению резервов здоровья.

Повышение уровня профессионального самосознания – фундаментальное условие дальнейшего развития студента как специалиста и его индивидуального здоровья. Получая диплом о высшем образовании, он должен обладать знаниями и компетенциями, позволяющими ему сохранить статус здорового человека как можно дольше. С этой целью в период всего обучения в учебном учреждении необходимо формировать у учащихся такую мо-

дель поведения, которая обеспечит ведение здорового образа жизни на долгие годы.

Теоретический анализ исследования мотивации студентов на формирование здоровьесберегающего поведения позволил нам обозначить главные факторы, составляющие здоровьесберегающую модель поведения студентов. Основными являются такие критерии, как: отсутствие вредных привычек, рациональное питание, физическая (двигательная) активность, режим труда и отдыха, психогигиена и профилактика заболеваний. Нарушение вышеперечисленных требований если не вызывает болезнь, то с большой долей вероятности влияет на ее возникновение и развитие. Для успешного внедрения, формирования и развития здоровьесберегающего поведения студентов необходимо в каждом вузе внедрять комплексную учебную программу, включающую блоки, состоящие из установок на ведение здорового образа жизни. Сегодня элементы здоровьесберегающего поведения практически во всех высших учебных заведениях внедряются только через дисциплину «физическая культура». Данный предмет реализует, как правило, одно направление здоровьесберегающей деятельности – физическую (двигательную) активность, остальные составляющие либо рассматриваются в неполной мере (профилактика вредных привычек), либо напрочь отсутствуют [1].

Таким образом, для определяющей картины формирования здоровьесберегающего поведения в качестве основных направлений в комплексе предлагаемой программы можно выделить следующие:

- Краткое изучение анатомии человека: приобретение знаний о строении и функциях организма человека;
- создание установки на ценность собственного здоровья (беседы, коллоквиумы, лекции, выставки);
- приобретение знаний о своем здоровье и технологиях его индивидуального накопления (посредством сети Интернет, дискуссии, учебные тренинги);
- овладение способами поведения, сохраняющими и преумножающими здоровье (день Здоровья, проведение занятий по физической культуре на улице, спортплощадке, эстафеты и т.д.);
- умение применить общие формы накопления здоровья к особенностям своего организма (отказ от вредных привычек, дополнительные занятия по физической культуре в высшем учебном заведении – создание секций по боксу, гимнастике, фитнесу и т.д.);
- самостоятельный поиск студентами средств для сохранения и накопления здоровья.

Современные здоровьесберегающие учебные программы должны включать системы заданий с элементами инновационной деятельности. Кроме этого, усложнение системы научных знаний, их интеграция и дифференциация требуют от профессорско-преподавательского состава расширения и углубления квалификации за счет умения создавать междисциплинарные программы, объединяющие несколько дисциплин.

В заключение отметим, что в данной статье исследовалась попытка разработки и внедрения программ по формированию здоровьесберегающего поведения, для которого необходимо объединение специалистов, как в области физической культуры, так и физиологов, педагогов, психологов, социологов и т.д. В дополнении ко всему сказанному ранее, деятельность преподавателей должна быть направлена, прежде всего, на создание условий для сознательного выбора студентом «здоровьесберегающей траектории собственного развития». Каждому преподавателю-предметнику необходимо помочь студенту при уточнении целей для ведения здорового образа жизни, а, может быть, и совместно осуществить планирование здоровьесберегающей деятельности, грамотно проконсультировав в методах применения конкретных учебников, средств и приемов укрепления здоровья. Учащиеся высших учебных заведений, ориентируясь на предлагаемую здоровьесберегающую модель поведения, обязаны не просто владеть теоретической информацией, но и уметь реализовывать свой личный потенциал здоровья, проявлять желание осваивать новый опыт в области здоровьесберегающих технологий, обеспечивающих высокую эффективность при поддержании и сохранении здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов Р.А. Показатели адаптации растущего организма к различным двигательным режимам //Мат. международной конф. посвящ. 55-летию института возрастной физиологии. - М.- 2010.- 570 с.
2. Иванов В.Н., Суворов А.В. Проблемы охраны здоровья населения России // Проблемы прогнозирования. 2016. № 3. С. 99–113.
3. Журавлева И. Здоровье студентов: социологический анализ. – М.: Инфра-М. 2014. – 272 с.
4. Концепция демографического развития Российской Федерации на период до 2025 года. <http://base.garant.ru/>
5. Прохоров Б.Б. Здоровье населения России в прошлом, настоящем и будущем // Проблемы прогнозирования. 2017. № 1. С. 148–163.
6. Югова Е.А. Рациональная организация учебного процесса как условие формирования здорового образа жизни студентов // Вестн. Челябинск. гос. пед. ун-та. 2017. № 6. С. 168-176.

Tokarev E.G.

Belgorod University of cooperation, economics and law
Russia, Belgorod
Bel-siladuha@ya.ru

CONCEPTUAL APPROACHES TO THE FORMATION OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR AMONG STUDENTS

The eternal value of man and society is physical, mental and social health. The physical health of a person is, first of all, the natural state of the body, due to the normal functioning of all its organs and systems. However, to maintain psychological, social and mental well-being, pedagogical support is necessary in the formation and development of health-saving behavior both in the family and in educational institutions. It should be noted that current students are under tremendous pressure while studying at universities. This moment has a deplorable effect on the health of students in secondary and higher educational institutions. In terms of health in all countries, students are classified as high risk. The reason for this is the contradiction between the need to optimize the activities of a higher professional educational institution in the system of higher education in order to preserve the health of students and at the same time intensify the educational process. And while studies of the social factors of the health of children and adolescents become more thorough and productive, with regard to the health of young people and students, there is a lack of information associated with the insufficiency of indicators accepted in the system of medical and departmental statistics and limited research capabilities. In addition, the current all-Russian and regional sociological studies on this issue give alarming results and indicate that the health of students, including the development and improvement of technologies related to its prevention and protection, is an insufficiently studied aspect of student life.

Keywords: health, students, youth, education, formation, sports, bad habits, longevity.

Literature:

1. Abzalov R.A. Pokazateli adaptacii rastushhego organizma k razlichny`m dvigatel`ny`m rezhimam //Mat. mezhdunarodnoj konf. posvyashh. 55-letiyu instituta vozrastnoj fiziologii. - M.- 2010.- 570 s.
2. Ivanov V.N., Suvorov A.V. Problemy` oxrany` zdorov`ya naseleniya Rossii // Problemy` prognozirovaniya. 2016. № 3. S. 99–113.
3. Zhuravleva I. Zdorov`e studentov: sociologicheskij analiz. – M.: Infra-M. 2014. – 272 s.
4. Konceptiya demograficheskogo razvitiya Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda. <http://base.garant.ru/>
5. Proxorov B.B. Zdorov`e naseleniya Rossii v proshlom, nastoyashhem i budushhem // Problemy` prognozirovaniya. 2017. № 1. S. 148–163.
6. Yugova E.A. Racional`naya organizaciya uchebnogo processa kak uslovie formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov // Vestn. Chelyabinsk. gos. ped. un-ta. 2017. № 6. S. 168-176.