

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ*С.В. Кравченко, 4 курс**Научный руководитель – Е.И. Кулько, преподаватель**Белорусская сельскохозяйственная академия*

Проблема здоровья и здорового образа жизни равнозначна для каждого человека, а, следовательно, для всего общества. Поиск путей ее решения сориентирован на полноценное воспитание молодого поколения, куда включено формирование культуры ЗОЖ.

Здоровье характеризуется отсутствием болезни, полным духовным, физическим, умственным и социальным благополучием, гармоничностью развития физических и духовных сил организма, принципом его единства, саморегулирования и гармонического взаимодействия всех органов. Человек полноценен для общества, для профессиональной, общественной, учебной деятельности в том случае, если он здоров, полон сил и энергии.

Культура здоровья - духовные и социальные достижения поколений, направленные на повышение жизнестойкости, поддержание и укрепление личного и общественного здоровья, на духовно-нравственное развитие человека, на реализацию его потенциальных возможностей в интересах общего блага. Она включает в себя и образ жизни, следуя которому человек поддерживает и сохраняет свое здоровье.

Здоровый образ жизни - это такой способ жизнедеятельности, который соответствует особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, развитие иммунитета и закаливание, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, психосексуальная и половая культура, рациональный режим питания, отсутствие вредных привычек.

На сегодняшний день важное значение имеет проблема формирования здорового образа жизни молодого поколения. Для укрепления здоровья и формирования ЗОЖ недостаточно бороться с заболеваемостью, вредными привычками, неправильным питанием, конфликтными от-

ношениями, хотя это также имеет огромное значение. Принципиально важно использовать позитивные стороны жизни нашего общества, развивать и усиливать многообразные тенденции, работающие на формирование ЗОЖ, содержащиеся в самых различных сторонах общественной жизни. Наиболее значимым в этом плане является формирование ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность. Важно донести, что здоровье есть основа жизни, залог успеха в любой деятельности, фундамент для надежных семейных отношений, источник успешного социального функционирования. Концепция формирования основ здоровой жизнедеятельности должна включить молодого человека в процесс созидания своего здоровья, выработать у него потребность в ЗОЖ, заинтересованность в самосовершенствовании. Не воспитав осознанного отношения к своему здоровью, общество никогда не сохранит того потенциала здоровья, который заложен у ребенка при рождении, а это требует перехода воспитания человека к новой парадигме: «забота о здоровье - обязанность каждого». Особую значимость в этом плане приобретает педагогический компонент, который призван научить умению активизировать личностные, потенциально присутствующие, данные природой психофизиологические и биоэнергетические возможности. Нужно признать, что этот процесс требует специальных валеологических знаний родителей и педагогов.

Анализ философской, психолого-педагогической литературы показывает, что структурообразующими компонентами культуры здорового образа жизни могут выступать культура тела, культура питания, культура учебного труда, систематические занятия физической культурой, активный двигательный режим, отказ от вредных привычек, культура свободного времени и организации досуга, ориентация на здоровье как высшую жизненную ценность. Основой формирования культуры ЗОЖ выступает духовная культура личности, которая включает в себя компоненты психологической культуры на более высоком уровне, а также интеллектуальную культуру, культуру чувств, эстетическую, волевою, нравственную культуру.

С целью изучения уровня сформированности культуры ЗОЖ молодого поколения, нами было проведено исследование на базе УО «БГСХА» г. Горки среди студентов факультета бухгалтерского учета и агроэкологического факультета 2-5 курсов. В исследовании приняли участие 87 человек в возрасте 18-22 лет.

Результаты проведенного исследования позволяют сказать, что среди испытуемых 44,6% признали необходимость заботы о здоровье, 1,2% сочли это ненужным. Наиболее значимыми компонентами ЗОЖ для подрастающего поколения стали занятия спортом - 58,8% и отсутствие вредных привычек - 43,3%. По мнению студентов, к главным причинам, вызывающим ухудшение здоровья можно отнести следующие: увеличение нагрузки в вузе - 46,9%, экологическая обстановка - 21,9% и недостаток свободного времени - 21,9%.

Среди форм и способов укрепления и сохранения своего здоровья студенты выделяют: занятия физической культурой и спортом (80%), необходимость вести здоровый образ жизни (22,6%), отказ от вредных привычек (4%), хорошее питание, прием витаминов (12%).

78, 1% респондентов согласны с утверждением, что вредные привычки негативно влияют на здоровье, 6,2% испытуемых дают отрицательный ответ.

Студенты считают, что проводимая работа в вузе по формированию культуры ЗОЖ должна проводиться в форме бесед (58,2%), спортивных мероприятий (35,5), лекций (16,3). Исследование показало, что у студентов нет четкого представления о здоровом образе жизни. Так, под ЗОЖ 43,4% опрошенных понимают отказ от вредных привычек, и лишь 8% говорит о ЗОЖ как совокупности следующих параметров: занятие спортом, правильная гигиена, уважение к своему здоровью, соблюдение режима дня, благоприятное воздействие окружающей среды, общее самочувствие.

Для изменения сложившейся ситуации в состоянии здоровья и ЗОЖ необходимы комплексные мероприятия, включающие объективную оценку здоровья населения, оценку эффективности физического воспитания; оптимизацию работы реабилитационно-оздоровительных центров; систематичность и целенаправленность оздоровительных мероприятий; последовательность и непрерывность лечебно-профилактических мероприятий. Приобретенные навыки здорового образа жизни, безопасного и ответственного поведения необходимо всячески поддерживать и поощрять, что будет усиливать мотивацию на здоровье и ЗОЖ.

Список используемых источников

1. Билич Г.Л., Назарова Л.В. Основы валеологии: Учеб. - 2-е изд. - СПб: Фолиант, 2000. - 558 с.
2. Нарский Г. И. Здоровый образ жизни: курс лекций. - Гомель: Учр. образования «Гомельский гос. университет им. Фр. Скоринь», 2003. - 182 с.