

## **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

*Н.Г. Точило*

*Научный руководитель – Н.В. Зайцева, д.п.н., доцент*

*Мозырский государственный педагогический университет им. И.П.Шамякина*

Есть ценности, которые признаются всеми без исключения. Среди них одна из главных - здоровье человека. Бесспорно, у каждого человека есть желание быть сильным и здоровым. По данным статистики принято считать, что если условно принять уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а

остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Следует также отметить, что на соблюдение здорового образа жизни имеет большое влияние состояние окружающей среды (состоянии воздуха, воды, почвы), доступность физкультурно-спортивных - комплексов и сооружений (стадионов, бассейнов, оздоровительных центров), условия жизни человека (городская или сельская среда проживания, окружающий его ландшафт). Поэтому нормой каждого человека должен стать ЗОЖ и санитарная культура.

Отсюда и одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед современной высшей школой является не только повышение качества профессиональной подготовки будущих специалистов, но и сохранение, и развитие здоровья будущего специалиста.

При этом необходимо учитывать, что образ жизни человека не складывается сам по себе, а целенаправленно и постоянно формируется в течение всей жизни.

Не случайно в последнее время актуализировался интерес к проблеме формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни, методологической посылкой которого является положение о целостном характере формирования личности.

Как показало исследование, решение названной проблемы требует учета ряда факторов, которые сознательно и стихийно оказывают воздействие на личность студента, как в учебное, так и внеурочное время.

К ним можно отнести: своеобразие жизни молодежи в условиях общежития; широкий социальный характер ближайшего окружения; разновозрастной состав студентов, проживающих в общежитии; многоплановость общения; нерегламентированность внеучебной жизни; добровольность выбора деятельности.

Поэтому, определяя общую стратегию формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни, высшая школа призвана решать ряд социальных функций направленных на: осознание ценности жизни каждого человека как уникального и неповторимого явления; воспитание воли и стремления сохранить ее; формирование у молодежи социально-нравственных ориентиров, тесно связанных с профессиональной деятельностью, а также обогащение содержания воспитательной работы; создание условий для занятий физическими упражнениями во внеучебное время; формирование понимания зависимости своей жизни и здоровья от ведения здорового образа жизни; развитие умений и навыков, направленных на сохранение жизни, укрепление индивидуального здоровья, привычек здорового образа жизни и улучшения состояния окружающей природной и социальной среды. Однако успешная реализация названных функций невозможна без создания специальных условий, т.е. здоровьесберегающей системы.

Отсюда и задачей нашего исследования явилось: 1. Выявить источники, педагогические факторы и условия для эффективной реализации здоровьесберегающей системы в педагогическом процессе высшей школы. 2. Оценить сформированность валеологических знаний у студентов. 3. Разработать методическую модель формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни.

Исследование показало, что формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни должно быть полностью обусловлено устойчивой мотивацией на здоровый образ жизни, ответственностью за состояние своего здоровья, за собственное благосостояние и за состояние общества; физическая культура и спорт должны стать неотъемлемым элементом здорового образа жизни. При этом необходимо учитывать и такой факт, что определенные свойства личности студента регламентированы социальными функциями высшего образования и содержанием процессов, происходящих в высшей школе (учебная и общественная деятельность, научно-исследовательская работа, социально-бытовые условия, межличностные отношения).

Поэтому, взяв за основу положение, что эффективность формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни определяется совокупностью личностных качеств студента, наиболее удачным в методическом отношении, на наш взгляд, следует признать структурирование данного процесса по следующим направлениям: первая ступень - формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни имеет цель - постижение знаний о законах природы и умение жить согласно этим законам; вторая ступень - создание комфортного психологического состояния посредством рациональной организации учебной работы, общения с другими людьми; третья ступень - укрепление психики и физиологии тела посредством ведения здорового образа жизни: режимами питания, физическими нагрузками; четвертая ступень - расширение сознания посредством духовного самосовершенствования.

Таким образом, среди факторов, от которых зависит эффективность формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни, основную роль играет воспитанность самого человека, основной характеристикой которой выступает его отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

### **Список использованных источников**

1. Беляева, М.А. Три проблемы воспитания здорового образа жизни в ВУЗе / М.А. Беляева // Пед. образование и наука. – 2009. – № 3. – С. 15–23.
2. Бикмухамедов, Р.К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни буд. педагогов // Соц. гуманитарные знания. – 2003. – № 4. – С. 147–156
3. Виленский, М.Я. Саморазвитие личности в здоровой жизнедеятельности / М.Я. Виленский // Виленский, М.Я. Физ. культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие // М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – С. 191–210.