

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЦИВИЛИЗОВАННЫЙ ВЫБОР МОЛОДЕЖИ

М.А. Соловей, Ю.А. Торон, 2 курс

Научный руководитель – Н.П. Рецецкий, к.с.–х.н., доцент

И.В. Поletaева, преподаватель

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия

В XXI веке актуализируется проблема формирования культуры здорового образа жизни молодежи, которая в области государственных задач приобрела образовательно–воспитательную и практико–ориентированную направленность. Здоровье рассматривается как ценностная интегральная составляющая жизнедеятельности молодежи, как национальный стратегический ресурс устойчивого развития современного общества.

Понимание значимости и необходимости решения проблемы сохранения и укрепления здоровья человеческого существования отражено в программе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье для всех в XXI веке», в контексте которой отмечается позиция формирова-

ния ценностного отношения к здоровью, позволяющего содействовать здоровому и противодействовать нездоровому образу жизни, повышая, тем самым, качество жизни современного общества. Программа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) обосновывает пути решения данных вопросов посредством комплексной системы мер улучшения реальных условий жизнедеятельности и мер, направленных на формирование культуры здорового образа жизни на основе самообразования и самовоспитания. При этом психическое, физическое, духовное и социальное благополучие человека в современном мире определяют качественный уровень его культуры здорового образа жизни.

Культура здорового образа жизни человека – это гармоничное единство валеологических ценностных ориентиров, мотивов, знаний, умений и навыков, отражающих практическую реализацию заботы о качестве своего здоровья. В этом смысле культура здорового образа жизни выступает как процесс организации активной учебно–познавательной, физкультурно–оздоровительной и досуговой деятельности личности, направленной на формирование устойчивой потребности в овладении системой знаний о социальном значении здоровья, физкультуры, спорта и навыков труда и разумного отдыха. Уяснение сущности культуры здорового образа жизни позволяет осмыслить ценность здоровья.

Общество же, в котором здоровье осознается как главная человеческая ценность и национальное стратегическое богатство, можно считать позитивно развивающимся. Особая роль в этом отводится студентам, представляющим первоочередный потенциал социально–экономического, политического и культурного развития и жизнеспособности государства.

В этих условиях актуализируется проблема ценностного и деятельностного отношения молодежи к здоровью, формированию валеологических знаний, выработки умений и навыков практической реализации собственной системы здорового образа жизни. В аспекте социологического исследования (2010 г., УО «БГСХА») ценностных приоритетов студентов–аграрников лидирующую позицию в 74.3% по количеству выборов занимает здоровье как ценность [1, с. 26–27].

Внутренняя структура и содержание культуры здорового образа жизни, основанных на признании ценности здоровья, следует понимать как органическое сочетание когнитивного, поведенческого и аттитюдного компонентов.

Когнитивный компонент призван создать у студенческой молодежи целостное теоретическое представление о культуре здорового образа жизни как элементе общей культуры человека.

Аттитюдный компонент формирует ценностное понимание и отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих отрицающее все вредящие здоровью формы практик.

Поведенческий компонент ориентирует на выработку разнообразных здоровьесберегающих стилей жизнедеятельности личности. Важное значение придается творческому усвоению способов двигательной, физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельности и умению применять их при решении оздоровительных, образовательных, развивающих и воспитательных задач.

Формирование у студентов культуры здорового образа жизни требует использование разнообразных методов, средств и приемов их здоровьесберегающего развития. Как же осуществляется валеологическое воспитание студентов в аграрном вузе?

Свою нишу в этом направлении занял клуб здорового образа жизни «Оптималист» УО «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» [2].

Клубная деятельность является органической частью воспитательной системы аграрного вуза и позволяет осуществлять личностно ориентированный подход в развитии культуры здорового образа жизни.

Основная задача образовательного направления деятельности клуба состоит в том, чтобы дать студентам объективную и убедительную информацию о вреде курения, пьянства, токсиконаркомании, факторов снижения двигательной активности, психоэмоциональных стрессов и сформировать у них систему взглядов, ценностей и установок о благах и преимуществах трезвого и здорового образа жизни для себя и общества.

Культура здорового образа жизни студентов–аграрников формируется в аспекте проведения целенаправленной работы по профилактике вредных привычек и оказания практической помощи в избавлении зависимости от алкоголизма и табакокурения. Профилактическая работа проводится по трем разработанным в клубе программам: «Шаг на встречу», «Помоги себе сам», «Алкосказка».

Информационно – просветительская работа осуществляется кабинетом здорового образа жизни и информационно–пропагандирующей группой клуба через распространение тематической литературы, аудио– и видеоматериалов, проведение бесед, лекций, встреч с приверженцами здорового образа жизни, публикаций в печати по проблеме оптимального образа жизни.

Клуб пропагандирует оптимальный образ жизни с учетом специфики работы с вузовской молодежью. Это – эффективная, подтвержденная многолетним практическим опытом людей программа трезвого и здорового образа жизни. В основе оптимализма лежат три равноценных направления, по которым следует развиваться личности: высокий дух, высокая энергетика и внутренняя чистота. Это позволяет студентам кардинально изменить в лучшую сторону свою жизнь, тело и дух, гармонически развиваться.

Образовательное направление реализуется через подготовку инструкторов–общественников по трехлетней программе обучения. Программа разработана с учетом того, что базовые знания по укреплению физического здоровья студенты получают при прохождении курса по физическому воспитанию на кафедре физического воспитания и спорта. В клубе студенты получают дополнительные знания по собриологии (наука трезвости), по основам медицинских знаний, приобретают навыки самопомощи и контроля за состоянием здоровья, изучают рациональное питание и системы оздоровления, осваивают теорию и практику пешего, водного туризма и спортивного ориентирования.

Эффективными формами формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи, реализуемые в клубе, являются организация экскурсионно–ознакомительных и волонтерских поездок в православные культовые сооружения (монастыри, церкви), проведение бесед на духовную тематику со священнослужителями, просмотр видеофильмов. Среди мероприятий спортивно–оздоровительного направления особое место занимает туристская деятельность.

Развитию культуры здорового образа жизни студентов содействует международное сотрудничество клуба.

Таким образом, практическая реализация здоровьесберегающих технологий клуба «Оптималист» позволяет обеспечить комплексное формирование психического, физического, духовного и социального здоровья студенческой молодежи аграрного вуза.

Список использованных источников

1. Социально–гуманитарная подготовка студентов в аграрных вузах: информационное издание / сост.: В.С. Щур, В.В. Ивчик. – Горки: БГСХА, 2010. – 31 с.
2. Гражданско–патриотическое воспитание и здоровый образ жизни: практическое пособие / сост.: Н.П. Решецкий, Т.М. Пузыревская. – Горки: БГСХА, 2013. – 66 с.