

## МОДЕЛЬ ОРИЕНТИРОВАНИЯ СТУДЕНТА ВУЗА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*О. Н. Московченко, О. А. Катцин*

## MODEL OF ORIENTING HIGHER SCHOOL STUDENTS AT FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

*O. N. Moskovchenko, O. A. Katsin*

Актуальность темы исследования определена высокой социально-экономической значимостью здоровья и ведения здорового образа жизни. В статье с позиций современной науки раскрываются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Представлены материалы опроса студентов методом анкетирования, которые позволили выявить их информированность о здоровом образе жизни и его организации в вузе. Дана характеристика разработанной и апробированной модели ориентирования студентов на формирование здорового образа жизни. Результаты работы создают дополнительные возможности для изучения аналогичной темы по другим регионам.

The high socio-economic importance of health and healthy lifestyle proves the topic of this research to be topical. The article determines the concepts of "health" and "healthy lifestyle" within modern science. Survey materials revealing students' awareness of healthy living and its organization at the university are presented. The authors focus on the characteristics of the model of orienting students at promoting a healthy lifestyle, which has been developed and tested. The results suggest further opportunities to explore similar themes in other regions.

**Ключевые слова:** студенты, состояние здоровья, здоровый образ жизни, факторы, формирующие здоровый образ жизни.

**Keywords:** students, state of health, healthy lifestyle, factors forming healthy lifestyle.

Состояние здоровья является интегральным показателем, отражающим влияние комплекса факторов окружающей среды, в том числе условий воспитания, обучения, трудовой деятельности, образа жизни. В сохранении и формировании здоровья первостепенная роль отводится самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением.

Интерес к вопросам здорового образа жизни проявляют многие исследователи. Наибольшего внимания заслуживает проблема здоровья обучающейся молодежи. Многочисленные авторы [1; 5; 6; 7; 8; 9; 13] рассматривают «образ жизни» как широкую категорию, включающую индивидуальные формы поведения, активность и реализацию собственных возможностей в труде, в профилактике заболеваний, в повседневной жизни и культурных обычаях, свойственных тому или иному социально-экономическому укладу. Отсюда понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) включает в себя способ жизнедеятельности, формирующий человека как субъекта творческого, активного, мотивированного на самосовершенствование и самореализацию, сохранение и укрепление здоровья, формирование нравственных установок и потребностей, исключающих вредные привычки. Образ жизни можно назвать здоровым лишь в том случае, когда человек сам осознает, что лично он отвечает за свое здоровье и определяет для себя иерархию мотивов, которые будут побуждать его к ведению именно здорового образа жизни.

Соблюдение ЗОЖ обеспечивает человеку не только продолжительную жизнь без болезней, но и высокую работоспособность, гарантирующую достаточное материальное благополучие, как за счет высоких доходов, так и за счет исключения расходов на врачей и медикаменты.

Установка на здоровый образ жизни появляется у человека не сама по себе, а формируется в результате определенного психологического и педагогического воздействия. По мнению академика Э. М. Казина [6, с. 10 – 15] современные образовательные учреждения должны быть призванными растить физически и психически здоровых граждан, формировать у них потребность в хорошем здоровье, научить ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания.

Ряд исследователей [4; 10; 12; 13; 14; 15] считают, что в понятие «здоровье» должны включаться биологический, психологический и социальный компоненты, а также деятельность по сохранению и развитию каждого из них. Так, биологическое здоровье определяется степенью саморегуляции организма и гармонией физических процессов; деятельность самого человека обеспечивает уровень и возможности адаптации, саморегуляции и степень соответствия физиологических процессов. Личностно-психологическое здоровье характеризуется как стратегия жизни, обусловленная степенью мотивации на деятельность по поддержанию физического и психического здоровья. Социальное здоровье определяется самочувствием человека или уровнем его социально-психологической защищенности, выступает как мера социальной активности, которая проявляется через деятельное отношение к миру, к себе, к своему физическому состоянию.

Н. К. Смирнов акцентирует внимание на взаимосвязи здоровья с процессом адаптации, откуда следует, что «здоровье – это ресурс преодоления неблагоприятных воздействий окружающей среды (природной, социальной), адаптации к изменяющимся условиям и сил для изменения этих условий в желательном для себя

направлении. Состояние полного здоровья – это сочетание оптимальных адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма» [14, с. 16].

По мнению специалистов в области физической культуры и спорта [2; 3; 11; 15] одним из главных аспектов здорового образа жизни является двигательная активность, так как она служит своеобразным естественным мостиком, соединяющим в единое целое социальное и биологическое в человеке. Отсюда следует, что центральным звеном всей методологии ЗОЖ должен стать эволюционный подход в исследовании феномена физической активности человека.

Определяющую роль для сохранения здоровья студенческой молодежи играет образ жизни. В период обучения в вузе студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, негативно влияющих на состояние здоровья: информационный стресс, недостаточная материальная обеспеченность, необходимость совмещать учебу с работой, частые нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия.

Студенческая молодежь является благоприятной социальной средой для проведения различных профилактических мероприятий в виде лекций, бесед по вопросам ВИЧ-инфекций, табакокурения, принятия наркотиков и др. В этой возрастной группе происходит изменение стратегий поведения, касающегося здоровья. В тоже время эта возрастная группа считается уязвимой в отношении распространения инфекционных заболеваний, употребления наркотиков. Вузы – это последняя ступень в образовательной среде, где еще можно оказать воспитательное воздействие и сформировать мотивацию на здоровый образ жизни.

Создание в каждом высшем учебном заведении условий по формированию у студенческой молодежи мотивации для ведения здорового образа жизни путем повышения информированности о влиянии на здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения, – должны стать неотъемлемой частью педагогической деятельности.

Проведенное нами анкетирование студентов Сибирского федерального университета (СФУ) города Красноярска показало, что практически все опрошенные считают, что имеют достаточные знания по вопросам здорового образа жизни. Так, 23 % студентов предпочитают консультироваться со специалистами; незначительная часть студентов указала на то, что получает сведения о ЗОЖ от родителей или друзей, а также из курса лекций по дисциплине «Валеология». Материалы этого исследования подробно изложены в ряде наших публикаций [7; 8; 12], поэтому в рамках данной статьи акцентируем внимание только на выборочных моментах.

Так, на вопрос «Считаете ли вы важным вести здоровый образ жизни, и созданы ли достаточные условия для этого в вузе?» были получены следующие ответы: «Считаю важным, но условия не созданы» – 38,6 %; «считаю важным и в вузе созданы все условия для этого» – 24,34 %; «считаю важным, но недостаточно ведется учебно-воспитательная работа по организации и пропаганде ЗОЖ» – 25,7 %; «затрудняюсь ответить» – 11,36 %.

42 % студентов отметили, что проводят за компьютером от 3 до 5 часов ежедневно, 43 % в свободное время предпочитают смотреть телевизор, 28 % – читать художественную или специальную литературу, 7 % – периодически посещают культурно-массовые мероприятия. Примечательно, что 70 % студентов указали на трудности, которые они испытывают при обучении в вузе, что указывает на низкий уровень психофизиологической адаптации.

Респонденты высказали ряд мнений по вопросу организации и формирования здорового образа жизни в вузе:

– «ЗОЖ – это полноценное питание и минимум стресса, вуз в этом помочь не может»;

– «неудобная мебель, слабое освещение и плохой воздух в некоторых аудиториях»;

– «убрать с территории вуза все заведения, где продают бесполезную пищу (газировка, чипсы, пиво и т. д.)»;

– «проводить больше воспитательной работы по ЗОЖ, запретить курение на территории университета»;

– «в вузе не борются с курением, курят даже преподаватели. У курящих студентов и преподавателей снижать стипендию и заработную плату минимум на 20 %».

В ходе анкетирования выявлены противоречивые ответы и предложения:

– «необходимо больше устраивать спортивных соревнований на старших курсах»;

– «надо принудительно-добровольно обязать студентов заниматься спортом»;

– «ежедневные тренировки не дают возможности полноценно подготовиться к учебе, отсюда психологическое напряжение в период сессии».

Результаты анкетирования показали, что студенты имеют неоднозначные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Объективная оценка функционального состояния ниже, чем собственное (субъективное) мнение. Образ жизни большинства опрошенных студентов исключает такие критерии ЗОЖ как сбалансированное питание и рациональный режим труда и отдыха, выполнение личной и общественной гигиены, закаливание организма [7, с. 15 – 17].

На основании проведенного анкетирования не возможны исчерпывающие выводы, однако они позволяют предположить, что студенты мотивированы на ведение здорового образа жизни, о чем свидетельствует их стремление получить об этом информацию не только самостоятельно из различных источников, но и от специалистов в области культуры здоровья и образа жизни. Однако по вопросам факторов, составляющих здоровый образ жизни, степень информированности недостаточная. Здесь важно, насколько каждый осознает, что здоровый образ жизни – это его личный успех, а поведенческие факторы (привычки и стиль жизни) способствуют укреплению физического, репродуктивного и психического здоровья или, напротив, наносят ему вред.

Нам представляется, что формирование здорового образа жизни студентов следует осуществлять с учетом следующих компонентов (рис. 1):

– соматического (текущее состояние органов и систем организма, телесное развитие);

- социального (система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной и образовательной среде, конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности, инфраструктура, умение анализировать, оценивать и контролировать результаты собственной деятельности по формированию ЗОЖ);
- личностного (система ценностных установок и ориентаций человека к субъекту деятельности, в частности, к ведению ЗОЖ).



Рис. 1. Трехкомпонентная структура ЗОЖ

**Соматическое** (от греч. soma – тело) **здоровье** – функциональное состояние различных систем организма человека, отражающее его биологические функции в конкретных условиях существования. Кри-

терием соматической составляющей является гармоничность физиологических процессов и степень адаптации к различным факторам внешней среды.

**Социальный уровень** включает уровень национального дохода, фонды общественного потребления, прожиточный уровень, душевое потребление, соотношение доходов и расходов человека, стоимость потребительской корзины и т. д. Главными элементами социальной структуры являются взаимодействия друг с другом через образуемые людьми социальные общности. Это может быть объединение студентов в группы по интересам, в спортивные секции, в клубы «ЗОЖ», «Выходного дня» и т. д. Инфраструктура выступает как совокупность сооружений, спортивных площадок, баз отдыха, спортивного инвентаря и т. д., обеспечивающих условия ведения здорового образа жизни.

**Личностный уровень** – это интегральное понятие формирования у индивида ценностных отношений в процессе самореализации личности, в частности, по формированию элементов ЗОЖ, стиля жизни (общественные, индивидуальные особенности отношения к труду, отдыху, окружающим, благам цивилизации, интересы, заботы, особенности мышления и т. д.).

С учетом трехкомпонентной структуры ЗОЖ нами разработана модель ориентирования студентов на формирование и ведение здорового образа жизни для Института физической культуры, спорта и туризма (ИФКСиТ) Сибирского федерального университета на здоровый образ жизни (рис. 2).

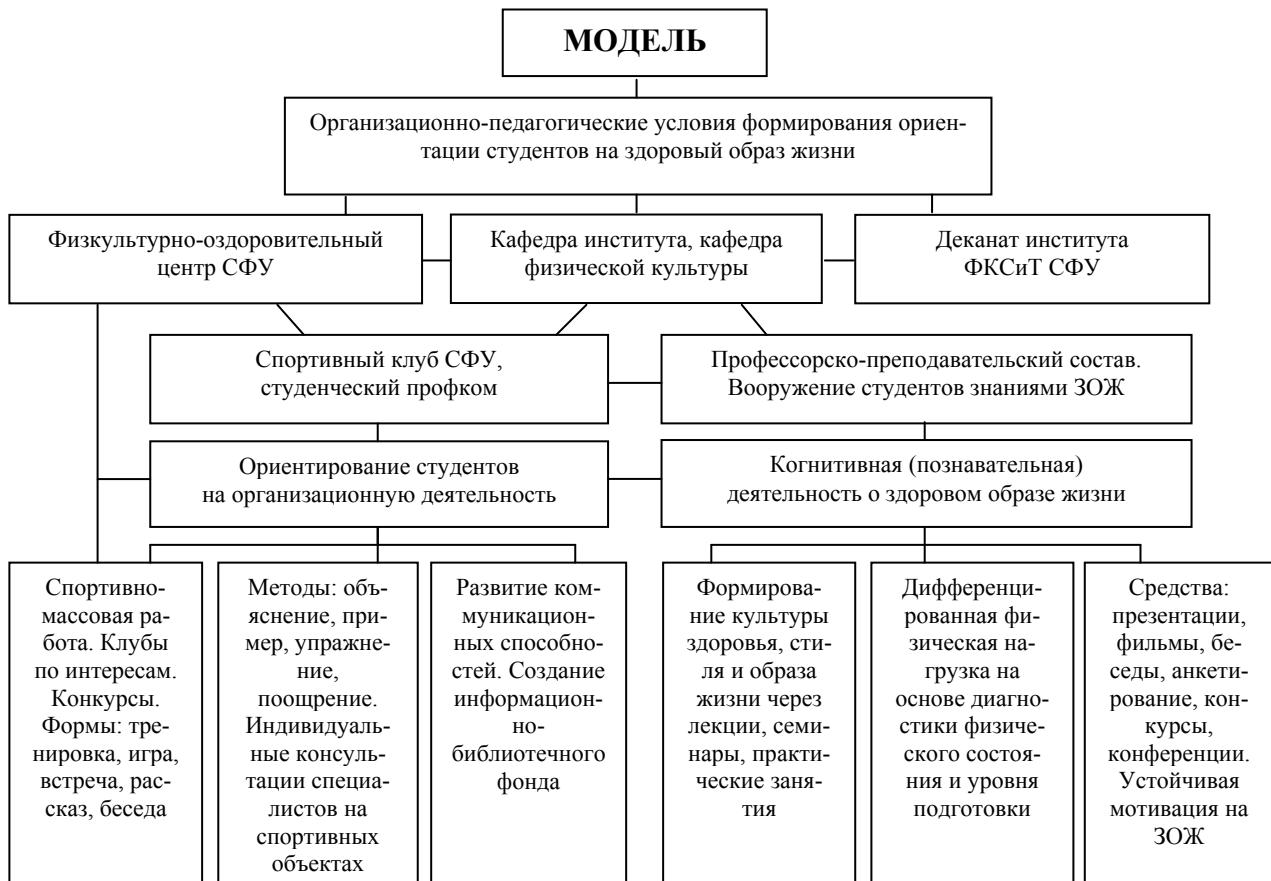


Рис. 2. Модель ориентирования студентов на формирование ЗОЖ

В предлагаемой модели организационно-педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни студентов должны осуществляться через деканат и структурные подразделения вуза. Физкультурно-оздоровительный центр Сибирского федерального университета и спортивный клуб совместно со студенческим профкомом осуществляют ориентирование студентов на организационную деятельность через спортивно-массовую работу, создание клубов по интересам; они проводят различные конкурсы, победителей поощряют призами и денежными вознаграждениями. Важно на спортивных объектах организовать индивидуальные консультации специалистов. При этом могут использоваться различные формы (тренировка, игра, встреча с именитыми спортсменами и др.) и приемы (рассказ, беседа, объяснение и т. п.). В рамках университета формируется информационно-библиотечный фонд из специализированной литературы, газет и журналов по вопросам ЗОЖ и здоровьесбережения. Профессорско-преподавательский состав призван формировать педагогические условия ориентирования студентов на формирование ЗОЖ через когнитивную (познавательную деятельность).

Вооружение студентов знаниями о здоровом образе жизни формирует культуру здоровья, стиль и образ жизни через лекции, семинары, практические занятия, привлечение к участию в научных конференциях. С помощью автоматизированного мониторинга можно создать действенные механизмы, направленные на сохранение здоровья и совершенствование физической культуры личности за счет дифференцирования физической нагрузки.

На основе опроса среди студентов было установлено, что мало знаний они получают именно во время учебных занятий. Это свидетельствует о необходимости вводить специальные учебные дисциплины в вузовской программе, как, например, в Кемеровском государственном университете. Здесь широко применяются здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение здоровья всех участников образовательного процесса (студентов и преподавателей).

## Литература

1. Абаскалова, Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз»: монография / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. – 316 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22 – 25.
3. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» / М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2 – 7.
4. Гуров, В. А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация / В. А. Гуров // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 53 – 59.
5. Дочкина, Н. Л. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов в образовательном учреждении / Н. Л. Дочкина // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2012. – № 1. – С. 110 – 114.
6. Казин, Э. М. Проблема сохранения здоровья и развития учащихся в системе образования в условиях её модернизации (на примере Кузбасса) / Э. М. Казин, А. И. Федоров, С. И. Петухов // Валеология. – 2002. – № 2.
7. Катцин, О. А. Здоровый образ жизни: взгляд студентов красноярских вузов / О. А. Катцин // Материалы открытой Сибирской студенческой научно-практической конференции. Красноярск, 15 апреля 2011 г. / отв. ред. Е. В. Панов; Сибирский юридический институт России. – Красноярск, 2011.

Важное место занимает устойчивая мотивация на ЗОЖ, т. е. внутреннее побуждение к сознательной деятельности. Иерархия мотивов весьма значима и включает в себя:

- мотивацию на здоровье (быть здоровым, укреплять здоровье, снизить влияние окружающей и экологической среды на здоровье и т. д.);

- социально-значимые мотивы (быть готовым к жизни, учебе, добиться высоких результатов в обучении, сформировать имидж, продвинуться по служебной лестнице и т. д.);

- мотив личности (самоутверждение, создание положительных эмоций, уверенности в себе, формирование красивой фигуры, самосовершенствование и т. д.) [11, с. 74 – 75].

В числе причин, оказывающих негативное влияние на формирование основ здорового образа жизни, можно считать отсутствие в образовательном процессе дисциплины «Здоровый образ жизни»; недооценку того, что здоровый образ жизни положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, позволяет человеку осознано отказаться от вредных привычек, рационально распределить бюджет времени с использованием средств активного отдыха. Кроме того, в основе формирования ЗОЖ лежит мотивация человека на выполнение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей, а, следовательно, приобщение его к культуре здоровья через здоровый образ жизни, что обеспечивает эффективность обучения и качество жизни молодого поколения будущих специалистов.

Усилить мотивацию студентов и преподавателей на здоровый образ жизни возможно посредством внедрения в вузы мониторинга физического здоровья и физического развития, который может определяться как система мероприятий, направленных на наблюдение, анализ, оценку и прогноз состояния физического здоровья и физического развития всех участников образовательного процесса.

8. Катцин, О. А. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни студентов: взгляд студентов красноярских вузов / О. А. Катцин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Иркутск, 13 – 14 декабря 2012 г. / отв. ред. Е. В. Воробьева, Н. Г. Богданович. – Иркутск, 2012. – С. 164 – 168.
9. Красноперова, Н. А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента / Н. А. Красноперова // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 6. – С. 16 – 19.
10. Московченко, О. Н. Системный подход к оценке здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Валеология. – 1999. – № 2. – С. 4 – 11.
11. Московченко, О. Н. Концептуальные основы здорового образа жизни / О. Н. Московченко // Сборник материалов научно-практической конференции «Физическая культура в системе образования». – Красноярск, 2000.
12. Московченко, О. Н. Здоровый образ жизни студента как главный фактор его здоровья / О. Н. Московченко, О. А. Катцин // «Молодёжь Сибири – науке России»: материалы Международной научно-практической конференции. Красноярск, 20 – 21 апреля 2010 г.; сост. Т. А. Кравченко. – Ч. I. – Красноярск, 2010. – С. 390 – 394.
13. Семенкова, Т. Н. Факторы «риска», влияющие на здоровье обучающихся в процессе обучения / Т. Н. Семенкова, Н. Э. Касаткина, Э. М. Казин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – Вып. 2(46). – С. 98 – 106.
14. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. – М.: Изд-во АРКТИ, 2008. – 288 с.
15. Arkhipova, V. L. Vision of Healthy Lifestyle for Women of Older Generation / V. L. Arkhipova, O. N. Moskovchenko // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences, 2011. – № 4(9). – С. 1301 – 1309.

#### **Информация об авторах:**

**Московченко Ольга Никифоровна** – доктор педагогических наук, профессор, зам. декана по магистерской подготовке Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева, 89138305880, moskovchenko7@mail.ru.

**Olga N. Moskovchenko** – Doctor of Pedagogics, Professor, Deputy Dean for Master’s training, Astafiev Krasnoyarsk State Pedagogical University.

**Катцин Олег Андреевич** – студент магистратуры по направлению «Физическая культура» Сибирского Федерального университета, г. Красноярск, 89135094546, kac-man@mail.ru.

**Oleg A. Katsin** – Master’s Degree Student at Siberian Federal University, Krasnoyarsk.