

Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни среди студентов колледжа. Обзор подходов

Аннотация: В настоящее время развитие России связано с изменениями в сфере образования, которые напрямую влияют на формирование человека и гражданина, живущего в современном обществе. Лишь человек, ориентированный на ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) может быть успешным в разных областях жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; йога; студенты, колледж

Целями области физической культуры Удмуртии, согласно Плана мероприятий по реализации Стратегии социально-экономического развития УР до 2025 года являются: создание условий для устойчивого динамичного развития физической культуры спорта УР, формирование населения потребности в здоровом образе жизни, систематических занятиях физической культурой спортом, обеспечение доступа развитой спортивной инфраструктуре; [...]. Для этого нужно создать условия для развития физической культуры массового спорта УР среди различных категорий групп населения; формировать образ жизни, способствующий укреплению здоровья населения [1].

На данный момент, исходя из анализа исследований в данной сфере, у многих россиян, в частности у молодежи, не сформированы ценности, обуславливающие позитивное отношение к ЗОЖ. Это связано с тем, что у студента здоровье находится отнюдь не на первом месте в списке значимых составляющих его интересов и целей. В последние годы проблема влияния образа жизни людей и их здоровья активно обсуждается медиками и социологами педагогами и психологами. Ученые изучают здоровье студентов и их образа жизни, рассматривают влияние разных факторов на формирование ЗОЖ студентов, анализируют уровень знаний молодежи по этой теме.

Вопросы физического воспитания в учебных заведениях на основе использования оздоровительных технологий для студентов освещены в научной и методической литературе. Для сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья и здорового образа жизни студентов вузов предлагаются разнообразные методики и технологии. Их авторы - Селевко Г.К., 1998; Токмакова О.Н., 1999; Селуянов В.Н., 2001;

Рыбачук Н.А., 2002; Постол О.Л., 2004; Балашова В.В., 2005; Довгань Л.Л., 2005; Белкина Н.В., 2006; Мартиросова Т.А., 2006; Суриков А.А., 2006; Мудриевская Е.В., 2007 и др.

В последние годы выполнены исследования по научному обоснованию эффективности комплексных форм занятий. В их структуре сочетаются различные виды гимнастики оздоровительной направленности для студентов учебных заведений. Авторы - Куликова О.А., 2004; Белкина Н.В., 2006; Зубкова А.Ю., 2006; Скляренко А.В., 2006; Смирнова О.Л., 2006; Мудриевская Е.В., 2007; Селиверстова Н.Н., 2007; Осыченко М.В., 2008; Эрденко Д.В., 2009 и др..[2]

Проанализировав специализированную литературу и другие источники, можно сделать вывод, что большое количество авторов для формирования и популяризации ЗОЖ среди студентов предлагают две стратегии действий [3].

1. Меры психологического воздействия, связанные с формированием у студентов установки на ЗОЖ;
2. Организацию пропаганды медицинских и гигиенических знаний, повышение осведомленности студентов по вопросам ЗОЖ в рамках воспитательной деятельности в системе образования.

Теоретическая база по физиологии, здоровью, физической культуры и спорта – основа формирования ЗОЖ студентов. Основная ответственность находится на системе образования, призванная растить физически и психически здоровых специалистов, формировать у них убеждения в ценности здоровья, учить их ответственно относиться к личному здоровью и к здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания [4].

Однако специалисты признают, что современная система профессионального образования в России не выполняет эту миссию. Они пишут о существовании противоречий между объективной необходимостью формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью форм, методов и средств деятельности, направленной на сохранение здоровья студентов, формирование у них мотивации к ЗОЖ [5]. Для создания и укрепления теоретической базы различными исследователями предлагается введение и/или повышение качества преподавания специализированных учебных дисциплин, например: «создание курсов, направленных на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления» [5]; «наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и о здоровье

находящихся вокруг людей» [6]; внедрение в учебные планы валеологии – дисциплины об индивидуальном здоровье человека, культуре сохранения и укрепления здоровья. Дисциплина помогала бы формировать у студентов убеждения, что здоровье является основополагающей доминантой, на которую помимо различных условий окружающей среды влияют физическая и нравственная культура. , Избранный самостоятельно образ жизни, предполагающий активную жизненную позицию в борьбе за здоровье и самопомощь. И другие.

Пути формирования у студентов эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни представлены в ряде диссертационных исследований последних лет [7].

Согласно Н.А. Безруких, формирование у человека эмоционально-ценностного отношения к здоровью необходимо формирование установки личности на здоровый образ жизни. [8]. Установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. В качестве такого воздействия автор предлагает использовать педагогическую стратегию приобщения. Приобщение к здоровому образу жизни - это педагогическая стратегия, основанная на определенных целенаправленных действиях педагога по включению личности в процесс индивидуального здравотворчества и достижению генеральной цели - заложить основы всесторонне, гармонично развитой личности. Приобщение - это деятельностный компонент педагогического обеспечения, в основе которого лежит учет структуры личности, возрастной периодизации личностного развития, мотивации, соответствующей возрасту, учет базовых потребностей, соответствующих типов ведущей деятельности, социальных ситуаций.

Мы предлагаем формировать положительное отношение к здоровому образу жизни на занятиях йогой. Влияние йоги на организм человека доказано научно. В Калифорнии был проведен эксперимент: 84 участника этих исследований регулярно занимались Хатха-йогой в течение 10 недель. Они дважды прошли психологическое тестирование – через 2 недели и через 9 недель после начала занятий. По стандартным методикам оценивали уровень концентрации внимания, уровень мотивации и уровень тревожности. Эксперимент показал, что занятия йогой кардинально повлияли на улучшение внимания и способности к его концентрации. Кроме того, у участников исследования снизился уровень тревожности, а мотивация к достижению успеха повысилась. [9]

Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют, что занятия йогой положительно влияют на физическое, психическое и духовное самочувствие человека.

Студенты подвержены стрессу, справиться с которым может помочь помощь более взрослого, опытного человека. Преподаватель физической культуры может помочь студенту и как тренер, и как психолог. Йога – это физические нагрузки, которые являются отличным антидепрессантом, стимулирующие рост интеллектуальной и творческой активности, а также это путь к здоровому образу жизни. Поэтому в учебных заведениях стоит вводить занятия по йоге. [10].

1. План мероприятий по реализации Стратегии социально-экономического развития Удмуртской Республики на период до 2025 года. С. 420.
2. Гильфанова Е.К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов // 2011. Улан-Удэ. С. 199.
3. Дёмкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов:
как не упустить главного? // Высшее образование в России. 2016. № 5 (201). С. 50–55.
4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. 2011. №8–2. С. 293–298.
5. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; 346 Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252.
6. Ивахненко Г.А. Здоровье московских студентов: анализ самосохранительного поведения // Социологические исследования. 2006. № 5. С. 78–81.
7. Вилкова М.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов технического факультета университета // Вестник ЮУрГУ, №26. С. 108-114.
8. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы .- Саратов, 2006.- 178 с.: ил. РГБ ОД, 61 07-13/916
9. Научные исследования влияния йоги на человека//статья/ – [Электронный ресурс]: www.beauty-fitness.ru – открытый доступ.
10. Сметанина В.Ю., Миронова С.П. Йога как форма проведения занятий по физической культуре для студентов