

УДК 37.015.31

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК
ФАКТОР УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Жариков Юрий Сергеевич - кандидат юридических наук, доцент,
доцент кафедры государственно-правовых и уголовно-правовых дисциплин
Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова

115054, Российская Федерация, г. Москва, переулок Стремянный, д. 36.,
тел. 8 (495) 958-27-43

Статья подготовлена в рамках выполнения проекта № FSSW-2023-0002 "Формирование общероссийской гражданской идентичности молодежи в рамках реализации государственной молодежной политики Российской Федерации и совершенствование механизмов обеспечения национальной безопасности в контексте миграционных процессов в молодежной среде", финансируемого за счет средств государственного задания Минобрнауки России.

Аннотация. В статье анализируются результаты эмпирического исследования отношения современной студенческой молодежи к формированию культуры здорового образа жизни. На этой основе автор приходит к выводу о том, что практически у половины лиц, обучающихся по дневной форме нет позитивного представления о здоровьесберегающем поведении как в быту, так и во время аудиторных занятий. В этой связи автор вносит предложения по активизации воздействия на студенческую среду администрации вуза в направлении формирования активного образа жизни.

Ключевые слова. студент, здоровье, образ жизни, учебный процесс, досуг, функция.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE AS A FACTOR
OF SUCCESSFUL STUDY AT A UNIVERSITY

Zharikov Yuriy Sergeevich - Candidate of Legal Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of State Legal and Criminal Law Disciplines of the Russian Economic University. G.V. Plekhanov

115054, Russian Federation, Moscow, Stremyanny lane, 36, tel. 8 (495) 958-27-43

Abstract. The article analyzes the results of an empirical study of the attitude of modern student youth to the formation of a culture of a healthy lifestyle. On this basis, the author comes to the conclusion that almost half of full-time students do not have a positive idea of health-saving behavior both at home and during classroom training. In this regard, the author makes proposals to enhance the influence of the university administration on the student environment in the direction of creating an active lifestyle.

Keywords: student, health, lifestyle, educational process, leisure, function.

Введение

В пьесе «Дядя Ваня» А.П. Чехов мудро как врач отметил - «в человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Данная концепция развития человека с тех пор не подвергается сомнению и даже находит отражение в нормативно-правовых актах государства. Так, в Стратегии национальной безопасности РФ (утв. Указом Президента РФ от 02.07.2021 № 400) акцент сделан именно на развитие здоровьесберегающей функции. В этой связи глава государства обращает внимание на всестороннее духовное, нравственное, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения. Эта многоаспектная деятельность прежде всего относится к организациям системы образования, поскольку педагогический процесс, в особенности это касается высшего образования, в наши дни предъявляет серьезные требования к здоровью обучающихся. Между тем именно в вузах уделяется недостаточное внимание данному вопросу, т.к. до недавнего времени из высшего образования был изъят воспитательный компонент. Да и в настоящее время организованным формам воспитания

места в нем. Пока вопрос только прорабатывается, о чем свидетельствует большое количество публикаций на эту тему.

Следовательно, в обозначенном контексте актуальность темы научных изысканий не вызывает сомнения, а формирование культуры здорового образа жизни следует рассматривать в качестве неотъемлемого компонента обучения в вузе и значимой детерминанты формирования личности успешного специалиста, обладающего не только знаниями по профессии, но и навыками здоровьесберегающего поведения в повседневной жизни.

Цель предлагаемого исследования - обобщить опыт по оценке современного состоянию культуры здорового образа жизни в среде студенческой молодежи и определить перспективы ее развития.

Для ее достижения необходимо решить следующие исследовательские задачи:

1. Конкретизировать значимость здорового образа жизни в период обучения в вузе.
2. Уточнить перечень компонентов здорового образа жизни, значимых для современного студента.
3. Предложить меры по привитию у студентов вуза потребности следовать минимально необходимым критериям здорового образа жизни.

Понятие здоровья индивида и критерии его оценки

Данный аспект образования настолько важен, что он регулируется на законодательном уровне. Так, п. 1. ч. 1 ст. 2 ФЗ от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 25.12.2023) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» дано определение здоровья как состояния физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Однако, как и любое легальное определение какого-либо понятия, данная дефиниция не в полной мере детализирует понятие здоровья. Поэтому

на этот счет в научной литературе присутствуют различные мнения. К примеру, В.П. Казначеев определял здоровье человека как «процесс сохранения и развития психических, физиологических и биологических функций, его оптимальную трудоспособность и социальную активность при максимальной продолжительности жизни» [1, с. 43]. Как видим, автор не связывает здоровье с отсутствием у человека болезней, как это делает законодатель.

Подтверждение высказанному суждению мы находим и в других научных работах. В частности, Ю.П. Лисицын и Г.Э. Улумбекова полагают, что здоровье индивида – это не только отсутствие у него болезней и физических дефектов организма, но и его возможность в полном объеме выполнять все основные социальные функции [2, с. 109].

В научной литературе присутствует множество других определений, но в целом следует подчеркнуть, что их авторы обращают внимание на структуру здоровья, выделяя в нем такие компоненты как: физический; психический; социальный; духовно-нравственный [3, с. 14].

Такой подход к пониманию здоровья индивида мы поддерживаем. Действительно, здоровая личность – это не просто индивид с большими бицепсами и отсутствием болезней в организме, а активный член общества, стремящийся внести свой вклад в экономические, социальные, политические процессы, происходящие в нем.

Теперь перейдем к анализу критериев оценке здоровья индивида. В различных исследованиях перечисляются разнообразные критерии здоровья. Наиболее часто специалисты обращают внимание на: а) физическое здоровье; б) способность к созиданию; в) чувство юмора; г) способность устанавливать глубокие межличностные отношения; д) общественное развитие; е) адекватное восприятие действительности [6, с. 5, 7].

Перечисленные критерии группируются в три компонента: 1) физический; 2) психический; 3) социальный [7, с. 436].

Самым простым для оценки является физический компонент. К числу его критериев респонденты относят хорошее самочувствие (отсутствие заболеваний), хороший внешний вид, энергичность и пр. Применительно к современному студенту исследователи отмечают изменения здоровья не в лучшую сторону, а именно: увеличивается число студентов с хроническими заболеваниями, снижается уровень физического развития, как минимум у пятой части учащихся присутствует ожирение или, наоборот, снижение массы тела, возрастает восприятие организмом негативных воздействий внешней среды обитания [8, с. 577]. Причем как по годам набора, так и по продолжительности обучения эти показатели ухудшаются. И такая ситуация свойственна многим регионам России, а не только г. Москве, где проводилось исследование [9].

Здоровый образ жизни как целесообразная активность студента

Для уяснения термина «здоровый образ жизни» из словосочетания, образующего его название, следует выделить ключевые слова, определяющие внутреннюю сущность анализируемой дефиниции. В совокупности таковым является исходное понятие «образ жизни», т. е. представление индивида, в частности, студента, о форме своего бытия (существования).

В этом отношении следует поддержать точку зрения Н.А. Красноперовой о том, что образ жизни – это «устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экологических условиях способ жизнедеятельности человека, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления» [4, с. 138].

Образ жизни студента непосредственно связан, зависим от учебного процесса, его организации. Также в формировании слагаемых его бытия с той или иной степенью интенсивности участвует и трудовая деятельность. В минимальной степени на этот процесс оказывает воздействие вид деятельности, вытекающий из направления и профиля подготовки (к примеру, обучаясь юриспруденции студент опосредовано представляет свою будущую

работу юриста в компании). В максимальной же степени на образ жизни учащегося воздействует непосредственная трудовая деятельность. Таковое происходит в тех случаях, когда студенты дневной формы обучения совмещают учебу с работой в организации.

Так, проведенное нами исследование показало, что в конце первого курса работающих студентов около 10% (как правило это эпизодическая работа), но уже на последнем курсе - более 40% студентов работают на постоянной основе, рассматривая ее как перспективную.

Как правило такое совмещение функций происходит в ущерб учебе. У работающих студентов заметно падают рейтинговые показатели, в учебе преобладает формализм и бессистемность получения знаний (посещение занятий в свободное от работы время). При этом здоровье студента (в особенности психическое) снижается.

Также неотъемлемой частью студенческого образа жизни является досуг, т. е. удовлетворение духовных потребностей личности. При этом наше исследование показало, что современные студенты всех курсов и всех без исключения направлений подготовки досуговой деятельности уделяют минимальное значение. В целом следует констатировать - активность в досуговой жизни университета принимают участие меньше трети студентов, да и то на принудительной основе (сказывается отсутствие стимулирования со стороны образовательных организаций). Как правило это спорт и художественная самодеятельность. Привлечь студентов (даже на бесплатной основе) к походам в музеи, на выставки или в театры крайне сложно. В этом контексте следует согласиться с коллегами из других вузов, что досуговая жизнь студентов в основном выстраивается на основе индивидуальных предпочтений, досуговая инфраструктура г. Москвы в коллективном формате практически востребована. Свободное время студенты проводят либо с друзьями детства, либо в кругу семьи [5, с. 51]. При этом преобладает тренд на развлечения, которые реализуются, как правило, в виртуальном

пространстве с тенденцией к потреблению, а не к развитию и созиданию [10, с. 42-43].

Описанный образ жизни студента нельзя назвать активным и здоровьесберегающим, что приводит к снижению их успеваемости от курса к курсу. Студенты теряют интерес как к учебе, так и к общественной жизни, перестают интересоваться достижениями страны, замыкаются в виртуальном пространстве и уже не могут существовать продолжительное время без компьютера или смартфона. В данном случае на разрушение своего здоровья студенты тратят значительно больше средств и времени, чем на его созидание или на поддержание на приемлемом для успешной учебы уровне.

Формирование приверженности к здоровому образу жизни современного студента

В Указе Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» в качестве первого приоритета социального развития страны названо «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей».

Для достижения этой цели намечены следующие задачи:

- создание социально-экономических условий для устойчивого роста численности населения;
- повышение активной продолжительности жизни;
- увеличение количества граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

К сожалению, в перечень приоритетов не вошло гармоничное развитие личности. Поэтому остается надеяться на то, что в здоровом теле поселится здоровый дух.

Реализовать намеченные перспективные задачи, в том числе и в студенческой среде, предполагается посредством совершенствования медико-

гигиенического обучения населения, мотивирования образовательных организаций к участию в формировании здорового образа жизни учащихся.

В качестве перспективных функций в области формирования культуры здорового образа жизни следует рассматривать деятельность направленную на: а) приверженность к здоровому питанию); б) отказ от потребления табака и его заменителей, алкоголя и наркотиков; в) участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, программах по укреплению психического здоровья, предупреждения депрессий [11], а также г) воспитание культурного человека.

В последнем случае надо исходить из аксиомы – обучение, т. е. наделение знаниями без соответствующего профессионального воспитания дело не просто малоперспективное, но и вредное для общества. По словам Д.И. Менделеева, «Знания без воспитания – что меч в руках сумасшедшего».

И здесь важно понимать - данная деятельность должна иметь многофакторное содержание, основой которого являются: просветительский; педагогический; психологический; социальный и профилактический аспекты.

При этом важнейшим принципом реализации всех предлагаемых мероприятий должна рассматриваться идея меры, предполагающая достижение равновесия между желанием, действием и результатом.

Другими словами, несмотря на то что критерии здорового образа жизни примерно одинаковы для всех, конкретное содержание каждого компонента всегда персонифицировано. Индивидуальный подход должен выстраиваться исходя из возможностей и потребностей каждого студента.

Выводы

В заключение необходимо отметить - формирование здорового образа жизни современного студента является значимой задачей государства и общества. В ее практической реализации обязаны принимать активное участие организации образования. Они должны прививать учащимся культуру

здорового образа жизни, которую следует рассматривать шире, чем физическое благоличие.

На наш взгляд, в современных условиях резкого снижения физической активности студентов следует возродить производственную гимнастику. Для этого в вузах необходимо создать группы спортивных тьютеров, которые бы проводили пятиминутки на практических занятиях, в особенности на первой и последних парах.

Организация учебного процесса должна выстраиваться с таким расчетом, чтобы студенты во время занятий не могли пользоваться услугами фастфуда, совмещая учебу с систематическим принятием нездоровой физической пищи в ущерб потреблению пищи духовной.

Также в организации учебных занятий требуется учитывать их динамику в течение дня и недели, понимать какие виды занятий приводят к развитию большей усталости, утомлению и переутомлению и чередовать их с менее энергозатратными видами и формами аудиторных занятий.

Но при этом следует осознавать - сделать эффективными предлагаемые и иные мероприятия минуя самого студента невозможно. Только он сам способен воспитать в себе позитивные потребности и заботиться о своем физическом, психологическом и социальном благополучии. Поэтому на первое место в этом процессе выдвигается агитация и пропаганда выгоды здорового образа жизни, стимулирование образовательной организацией его приверженцев.

Литература

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации, просвещение, образование / В.П. Казначеев. - Москва-Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Костромской государственной педагогический университет, 1996 - 248 с.

2. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник Ю.П. Лисицын, Г.Э. Улумбекова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 544 с.
3. Чедов, К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавроница, Т.И. Чедова. – Пермь, 2020. - 128 с.
4. Красноперова, Н.А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Н.А. Красноперова // Проблемы современного педагогического образования. 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-aspekty-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza?ysclid=lwnvngx51x446889855>
5. Бердникова, М.С. Досуг как социокультурное явление студенческой молодежи / М.С. Бердникова, Ж.А. Казорина // Экономика. Социология. Право. 2022. № 4. С. 48-55.
6. Никифоров, Г.С. Представления о критериях здоровья человека / Г.С. Никифоров, Л.И. Августова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. 2013. № 4. С. 4-13.
7. Лысенков, С.П. Критерии качества жизни в оценке уровня здоровья / С.П. Лысенков, Р.Ш. Ожева, Р.Г. Шарипов // Фундаментальные исследования. 2011. № 9 (часть 3). С. 435-438.
8. Старкова, В.А. Особенности физического развития современных студентов / В.А. Старкова, А.В. Леонова, А.А. Шестера, П.Ф. Кику, Е.В. Каерова, В.В. Чумаш // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022. № 30(4). С. 574-579.
9. Фазлеева, Е.В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков, О.П. Мартьянов, А.Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf>

10. Неклиенко, А.А., Коробейникова Е.И. Формирование здорового образа жизни / А.А. Неклиенко, Е.И. Коробейникова // Автономия личности. 2020. № 3. С. 39-44.

11. Бушенева, И.С. Проблемы формирования здорового образа жизни у школьников в современных российских условиях / И.С. Бушенева // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26880> (дата обращения: 28.05.2024).