

**Бабенко Егор Иванович**

мастер спорта, старший преподаватель

Южно-Российский институт

управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия

народного хозяйства

и государственной службы

при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Аннотация:** в данной статье рассматривается проблема здоровья и здорового образа жизни студентов. Автор изучает аспекты достижения поставленной цели путем решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, а также формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и физического самосовершенствования. Исследователь отмечает важность физической подготовки в укреплении здоровой личности подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** физическая культура, здоровье, молодежь, студенты, культура здоровья.

*Мир вступил в эру больших скоростей, и система ценностей меняется очень быстро. Бриллианты упали в цене, зато так же резко возросла цена информации. И только один показатель стабильно держится на верхней точке всемирной системы ценностей – Счастье Здорового Человека [1, с. 4].*

*И.И. Соковня-Семенова*

Высокая цена здоровья определяется тем, что оно занимает самую верхнюю позицию в иерархии человеческих потребностей. Это обусловлено тем, что реализовать свой интеллектуальный, нравственный, физический и репродуктивный

потенциал может только здоровый человек. Вот почему каждому присуще желание быть здоровым и сильным, сохранять как можно дольше активность и достичь плодотворного долголетия. Отсюда право человека на здоровье – одно из неотъемлемых, а культура здоровья – одно из основных понятий здоровой жизни [2, с. 5].

*Культура здоровья* – это степень совершенства, достигаемая в овладении теорией и практикой оптимизации жизнедеятельности человека, направленная на адекватную реализацию его генетического потенциала, а также на укрепление и развитие резервных возможностей организма, и оздоровление окружающей его биосоциальной среды [2, с. 5]. В конечном итоге именно это и будет способствовать успешному выполнению функций индивида и прогрессу человечества в целом.

Культура здоровья, впитывает в себя совокупность достижений человечества в разнообразных сферах – идеологии, образовании и воспитании, быте, науке, искусстве, литературе и т. п. Она является составляющей общей системы культуры, которая приобретает ведущее значение среди глобальных проблем современности, определяющих будущее человечества. Это объясняется тем, что эволюция возможна только в здоровом обществе. Следовательно, на современном этапе возникает необходимость в активном формировании культуры здоровья – индивидуальной и популяционной (массовой, государственной) [2, с. 5].

Существует принцип единства организма и среды, согласно которому, индивидуальное здоровье формируется на протяжении всей жизни в конкретных условиях динамично изменяющегося социального окружения, которое характеризуется поэтапной сменой одной педагогической системы – другой и их взаимодействием: семейной, дошкольной, вузовской, общественной [2, с. 6]. Отсюда следует, что формирование культуры здоровья – проблема педагогическая, решение которой осуществляется через образовательно-воспитательный процесс.

В последние годы государство уделяет большое внимание всесторонней заботе о здоровье своих граждан, а особенно молодежи нашей страны – студентов.

Студенчество характеризуют, как категорию людей с повышенными факторами риска. Этими факторами являются:

- 1) нервное перенапряжение;
- 2) умственное утомление;
- 3) хроническое нарушение труда и отдыха;
- 4) систематическое нарушение режима сна и питания;
- 5) вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркомания, увлечение видеоиграми и Интернетом и т. д.);
- 6) недостаточная двигательная активность;
- 7) трудности проживания в общежитии и др. [3, с. 148].

Для того, чтобы сформировать у студентов верное отношение к своему здоровью и положительно воздействовать на них и направить в нужное русло, в колледжах (институтах) существует предмет – физическая культура. Данный предмет, предполагает, как лекционные, семинарские, так и практические занятия. Как правило, введение данной дисциплины направлено на ознакомление студентов с различными методами оздоровления, направленными на укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, предупреждение утомления и переутомления, а также заболеваний, повышение уровня культуры образованности и культуры здоровья у студентов [3, с. 149].

Ключевым понятием физической культуре, является здоровье, которое рассматривается, как многомерное, динамическое состояние всего организма, т. е. единой саморегулирующейся суперсистемы [2, с. 7]. В связи с этим, здоровье, является целостным явлением, вместе с тем, его принято условно «разделять» на составляющие компоненты:

1. *Физическая составляющая* – уровень роста и развития органов и систем организма. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие адекватную адаптацию организма [2, с. 7].

2. *Психологическая составляющая* – состояние психической нравственной и духовной сферы. Основу его определяет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватное поведение; комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности. Основу его составляет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе; представления связанные с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. Оно опосредованно нравственным благополучием [2, с. 8].

3. *Поведенческая составляющая* – это внешнее проявление состояний человека. Оно выражается в степени адекватности (соответствия ситуации) поведения человека, умении общаться. Основу его составляют: жизненная позиция, межличностные отношения и умение эффективно трудиться [2, с. 8].

Все три составляющиеся используются во взаимосвязи при формировании культуры здоровья студентов. На лекциях преподаватели раскрывают теоретическую сторону данного вопроса, а также различные аспекты формирования ценностей, установок и мотивов поведения, приводят весомые доводы в пользу здорового образа жизни. На практических занятиях, студенты приобщаются к спорту, выполняют различные задания и упражнения, направленные на поддержание здоровья в тонусе, а также сдают нормативы и в практическом аспекте приобщаются к здоровому образу жизни. Преподаватели по физической культуре выступают примером выносливости, стойкости, хорошей физической подготовки и на личном опыте и примере показывают студентам, то, что здоровье, физическая культура, культура здоровья – это три кита, на которых строится здоровая, счастливая, насыщенная жизнь.

Следовательно, здоровье – основной стержень жизненного успеха и один из факторов конкурентоспособности. В достижении социального прогресса возникает противоречие между потребностью в высоком уровне знаний и состоянии здоровья молодого поколения – студентов. Для разрешения этого противоречия необходима разработка объединенного междисциплинарного принципа и стратегии мер, обеспечивающих повышение резервных возможностей организма в

критический период онтогенеза, с целью оптимизации в совокупности индивидуального развития и здоровья как основной предпосылки достижения высокого уровня социального прогресса в перспективе [4, с. 15].

Это возможно при реализации на всех этапах индивидуального развития (дошкольного, школьного и вузовского) стратегии, направленной на создание – здоровой личности.

Формирование культуры здоровья студентов можно назвать одной из основных важнейших целей социальной политики. Уровень культуры здоровья определяет ранг здоровья в личной структуре жизненных ценностей, инициируется активность в отношении к здоровью, позволяет исключать из жизни факторы риска заболеваемости благодаря грамотности и информированности, в том числе и в области знаний о здоровом образе жизни [5, с. 134].

В социальном плане отношение к физической культуре представляет интерес с двух точек зрения. Во-первых, физкультурная деятельность представляет социально позитивные виды досуга, обеспечивающие активную социализацию молодежи, и способна удовлетворять целый ряд ее социальных потребностей: в саморазвитии, в общении со сверстниками, в личном самоутверждении и уважении со стороны окружающих. Во-вторых, систематические занятия физической культурой являются признанным методом укрепления здоровья, профилактики заболеваний, снижения общей заболеваемости молодежи и связанных с этим общественных потерь (на медицинские услуги, страхование).

Итак, здоровый образ жизни и культура здоровья студентов – многомерные понятия, их состав определяют различные виды социальной активности, направленные на сохранение и поддержание здоровья и максимальной продолжительности жизни. Структурные особенности здорового образа жизни студенческой молодежи обусловлены особой социокультурной ролью студенчества, жесткой связью с его духовной жизнью: системой ценностей и потребностей, социальными установками и интересами [5, с. 136]. Физическая культура способствует формированию таких личностных качеств, которые позволяют молодым людям

реализовать свое право на общественно полезное занятие, вести активную творческую работу, что, в свою очередь, способствует личностной самореализации, является «добавляющей силой» для карьерных продвижений, необходимым условием для занятия высоких социальных позиций, способствует перераспределению времени в пользу досуга. А также она обладает конструирующей сущностью, определяющей способ сознательной заботы о самом себе, отражающий ценности и приоритеты индивида и реализующийся в его поведении.

### ***Список литературы***

1. Бароненко В.А. Культура здоровья студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург, 2003. – С. 224.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: АльфаМ, 2003. – С. 417.
3. Верхорубова О.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорубова, О.С. Подлесская // Вестник ТГПУ. – 2013. – №4. – С. 232.
4. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – Москва: Academia, 1997. – С. 205.
5. Шклярчук В.Я. Здоровье и образ жизни молодежи // Вестник СГСЭУ Социология. – 2011. – №1. – С. 254.