

Сипаков Даниил Александрович

студент

Академия архитектуры и искусств

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

КОНЦЕПЦИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема здоровьесбережения. Для формирования здорового образа жизни следует, главным образом, заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, не употреблять алкогольных, табачных и других наркотических веществ, иметь здоровый сон.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, спорт, молодежь, студент, современная педагогика, образ жизни.

Введение

В настоящее время наиболее актуальна проблема формирования и ведения здорового образа жизни человека. Это связано в первую очередь с резким скачком технологического прогресса, с которым пришло загрязнение окружающей среды, смена образа жизни с активного на малоподвижный, неорганическая еда, облучение от электроприборов и многое другое.

Современная система образования предъявляет высокие требования к физическому, психическому состоянию студента.

В современной педагогике проблема формирования здоровья и здорового образа жизни студента занимает одно из приоритетных мест. Однако масштабность и относительная молодость этого направления обуславливают и широкий спектр пока еще не изученных и малоизученных проблем.

На сегодняшний день существует объективная необходимость формирования у молодых людей образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих и отказа от вредных привычек.

И так как я являюсь студентом, то в этой работе попробую выявить концепцию формирования здорового образа жизни у студентов.

Теория

В Википедии приводятся следующие формулировки:

«Образ жизни – это устоявшаяся форма бытия человека в мире, находящая своё выражение в его деятельности, интересах, убеждениях.»

«Здоровый образ жизни, ЗОЖ – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом»

«Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже). К наукам, изучающим здоровье, относятся: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология и другие [2].»

Концепция формирования здорового образа жизни студента

Сегодня учебный процесс отличается от того, что был в прошлом веке многими вещами. Новыми технологиями, спецификой занятий, большим объемом информации, построением занятий, условиями их проведения и т. д. Учебный процесс предъявляет к студентам большие психологические и физиологические требования, которые часто превышают возрастные и физические возможности учащихся.

На сохранение здоровья студентов учебных заведений сильно влияют методы и форма учебного процесса, психологический климат в учебном заведении и организация систем сохранения и формирования развития здоровья студентов.

Причем последняя является собой не только лишь форму традиционного медицинского обслуживания, она также опирается на современные здоровьесберегающие технологии.

На сегодняшний день существует ряд проблем, которые влияют на формирование здорового образа жизни молодежи. Эти проблемы требуют скорейшего решения:

- отсутствие мотивации у студентов регулярно заниматься спортом;
- потеря спортивных традиций;
- недостаточность материально-технической базы для развития массового спорта в вузе;
- отсутствие пропаганды занятий спортом;
- малоинтересные для молодежи формы проведения физкультурно-массовой и спортивной работы;
- нездоровое питание;
- нездоровый сон;
- перегруженность учебным процессом;
- употребление алкогольных, табачных и других наркотических веществ.

Вот задачи, направленные на формирование у студентов здорового образа жизни:

- пропаганда физической культуры и спорта;
- обеспечение доступности занятий спортом и физической культурой: организация в спортивных секциях клубных занятий, обеспечение высокого качества оказываемых студентам физкультурных услуг;
- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на факультетах и студенческих общежитиях;
- развитие многообразных форм досуговой деятельности, способных удовлетворить интересы и потребности студентов;
- приобщение студентов к самостоятельному занятию спортом;

- развитие материальной базы с целью проведения занятий массовым спортом в вузе: реконструкция спортивных сооружений и т. д.;
- поощрение участия студентов в спортивных соревнованиях. Создание и совершенствования системы подготовки студентов к спортивным соревнованиям;
- сокращение учебной нагрузки с целью формирования свободного времени для сна и занятия спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- равномерное распределение учебной нагрузки по всему периоду обучения;
- обеспечение нуждающихся студентов комфортабельными общежитиями для нормальной жизнедеятельности: комфортного выполнения домашнего задания, хорошего сна и отдыха;
- поощрение здорового образа жизни в виде ежемесячных выплат после добровольной проверки анализов студента;
- достойное материальное обеспечение студентов для обеспечения правильного здорового и сбалансированного питания;
- обеспечение наличия в учебных заведениях столовых для своевременного приема студентами пищи;
- проведение мероприятий по проверки санитарных условий и качества пищи в столовых учебных заведений;
- пропаганда здорового питания.

Заключение

На образ жизни человека влияет большое количество разнообразных факторов. Для формирования здорового образа жизни следует, главным образом, заниматься физической культурой и спортом, правильно питаться, не употреблять алкогольных, табачных и других наркотических веществ, иметь здоровый сон. Мною разработана концепция формирования здорового образа жизни студента.

Внедрив ее в учебные заведения, мы получим поколение более здоровых и счастливых студентов.

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00459984_1.html
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровый_образ_жизни
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Образ_жизни
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье>