

УДК 796.011.1

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**И.А. МАРИНА, А.А. ШТОКИНА**  
(Полоцкий государственный университет)

*Рассмотрена проблема здоровья в тесной взаимосвязи с другими проблемами человечества. Она изменяется вместе с прогрессом общественной культуры, является актуальной во все периоды жизни человека - от рождения до смерти. Показано, что вопрос здоровья и здорового образа жизни важен как для отдельного человека, так и для всего общества в целом.*

Здоровье - это состояние полного физического, душевного, морального и социального благополучия человека; способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и естественному процессу старения [1, с. 5].

В течение последнего десятилетия повышенный интерес как педагогов, так и медиков вызывает проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). От того, какие целевые установки человек реализует в своем поведении, зависит его образ жизни.

В новых социально-экономических условиях в Республике Беларусь проблемы формирования здорового образа жизни студентов приобретают особую актуальность. Прежде всего это связано с неблагоприятной экологической ситуацией, постоянными стрессами, неправильным образом жизни, необходимостью экономии на питании, затруднениями в получении квалифицированной медицинской помощи и другими факторами.

Формирование здорового образа жизни у молодежи на современном этапе является актуальным, так как от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

Нами было проведено социологическое исследование, с целью определить отношение студентов к здоровому образу жизни, их знания о рациональном питании и закаливающих процедурах. В опросе приняло участие 160 студентов финансово-экономического факультета Полоцкого государственного университета.

Результаты опроса представлены в таблице.

Результаты социологического опроса

Вопросы	Ответы	Согласны с утверждением (%)
Здоровый образ жизни - это?	Комплексное понятие	58
	Неприятие вредных привычек	8
	Рациональное питание	7
	Двигательная активность	24
	Формирование профессионально-прикладной физической подготовки	3
Ваше отношение к ведению ЗОЖ?	Необходимо вести здоровый образ жизни	48
	Хочу, но не знаю как	38
	Нет необходимости его вести	14
Ваше отношение к рациональному питанию?	Питаюсь нерегулярно, как придется	53
	Не знаю, что это такое	30
Выполняете ли Вы закаливающие процедуры?	Считаю, что питаюсь правильно и рационально	11
	Использую закаливание солнечными ваннами, но только во время летних каникул	52
	Не выполняю по незнанию	33
	Выполняю закаливающие процедуры от случая к случаю	15

По данным анкетного опроса можно сделать следующие выводы:

- большинство студентов понимают, что здоровый образ жизни - это комплексное понятие, включающее в себя несколько составляющих;
- у студентов есть желание вести здоровый образ жизни, но они не имеют достаточной информации и практических умений по укреплению своего здоровья;
- респонденты отмечают отсутствие знаний о рациональном питании (30 %) и нерегулярность питания (53 %);
- большей популярностью у студентов пользуется самый простой вид закаливания - солнечные ванны, а другие виды закаливания не выполняются по незнанию.

Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Иногда им мешают вредные для здорового образа жизни традиции и укоренившиеся в быту той или иной семьи привычки поведения. Поэтому необходимо обеспечить студентам благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, такого образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья.

Воспитание здорового образа жизни у студентов - это наша забота, забота работников высшей школы. Преподавание физической культуры надо предусматривать в обязательном порядке в учебных планах по всем специальностям на всех годах обучения.

Таким образом, в настоящее время не может идти речи о том - быть или не быть в вузе физическому воспитанию, физической культуре и спорту. Конечно, быть!

В данный момент требуется внесение серьезных изменений в практику физического воспитания студентов. Существует необходимость обеспечения свободного выбора форм занятий, отхода от жестких норм и стандартов в учебном процессе. Основным недостатком является низкая теоретическая подготовка студентов в области физической культуры, слабость акцента на воспитание потребностно-мотивационных ценностей физической культуры и недостаточное влияние на духовно-нравственную сферу студентов. Правильное преподавание физической культуры и спорта позволит добиться того, чтобы физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью здорового образа жизни студенческой молодежи.

Здоровый образ жизни студенческой молодежи, основываясь на принципах здравоведения, включает в себя аспекты создания социальной мотивации и акцентирования информационных, правовых, нравственных ценностей и финансово-экономического обеспечения [2, с. 128]. Нами предложена совокупность структурных элементов, составляющих основу гармоничного развития человеческой личности.

Она состоит из двух стержневых блоков, в которые входят составляющие ЗОЖ и здоровья человека.

Первый из названных блоков - составляющие ЗОЖ - состоит:

- из суммарной эффективности, обусловленной интеллектуальным потенциалом человеческой личности, его умениями и навыками, полученными индивидом в ходе своего развития и совершенствования;
- выработки здорового стиля жизни и противостояния внешней среде;
- мотивов и интереса к занятиям физкультурно-спортивной деятельности;
- реализации приведенных компонентов в стиле и образе жизни.

Второй блок характеризует виды здоровья, во взаимосвязи и взаимодействии которых проявляется целостность человеческой личности.

Взаимосвязь двух представленных блоков очевидна. Она взаимообусловлена и находится в тесном единстве.

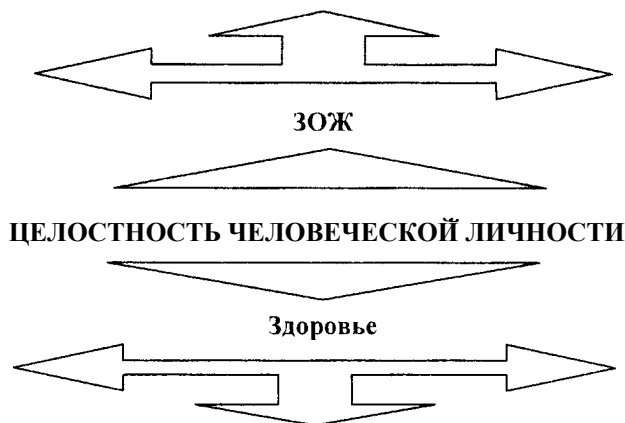
Модель открыта для дальнейшей разработки и требует на практике индивидуализации и дальнейшего наполнения конкретным содержанием в зависимости от этапных целей, личностных качеств, характера и направленности двигательной активности и вида спорта занимающихся.

Здоровый образ жизни связан с воплощением личности своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей, в создании оптимальных условий функционирования личности и общества [3, с. 485].

Для укоренения здорового образа жизни недостаточно сосредоточить усилия на преодолении факторов риска различных заболеваний, борьбе с вредными привычками, нерациональным питанием, конфликтными отношениями. Специалисты по физическому воспитанию и спорту должны постоянно внедрять в общественное сознание «моду на здоровье», жажду формирования «личной культуры здоровья», постоянно заботиться о его сохранении и укреплении. Комплексный подход к проблемам здоровья молодежи на современном этапе будет способствовать гармонизации личности, укреплению всего общества.

**Структурные элементы,  
составляющие основу гармоничного развития человеческой личности**

Плодотворный труд	Режим труда и отдыха	Искоренение вредных привычек	Оптимальный двигательный режим	Личная гигиена	Закаливание	Рациональное питание
1. Биологический фактор 2. Социальный фактор	1. Правильный 2. Строго соблюдаемый	1. Сила воли 2. Занятия физическими упражнениями	1. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом 2. Укрепление здоровья 3. Развитие физических способностей	1. Рациональный суточный режим 2. Уход за телом 3. Гигиена одежды и обуви 4. Режим дня	1. Воздухом и водой 2. Солнечные ванны	1. Равновесие получаемой и расходимой энергии 2. Соответствие химического состава рациона физическим потребностям организма в пищевых веществах



Физическое	Психическое	Нравственное
1. Сила 2. Быстрота 3. Ловкость 4. Гибкость 5. Выносливость	1. Уровень и качество мышления 2. Развитие внимания и памяти 3. Эмоциональная устойчивость и волевые качества	1. Сознательное отношение к труду 2. Овладение сокровищами культуры 3. Неприятие вредных привычек

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Харитонов В.И., Бажанова М.В. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся. - Челябинск: Фотохудожник, 1999.- 156 с.
2. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 367 с.
3. Сулейманов И.И., Михалев В.И., Шнайдер В.Х. Общее физкультурное образование: Учебник. Т. 1. - Омск: СибГАФК, 1998. - 513 с.