

Проблема формирования здорового образа жизни в студенческой среде спортивного ВУЗа (на примере ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ») Борздинова Т. В.

*Борздинова Татьяна Викторовна / Borozdinova Tatiana Viktorovna - студент,
кафедра истории и управления инновационным развитием молодежи,
факультет организации работы с молодежью,*

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

Аннотация: проблема сохранения и укрепления здоровья является одной из самых актуальных на сегодняшний день. На основании данных отечественной и зарубежной литературы изучены современные проблемы здоровья студенческой молодежи. Проведен анализ отношения подростков к здоровому образу жизни.

Abstract: the problem of preservation and promotion of health is one of the most important to date. On the basis of domestic and foreign literature studied modern health problems of students. The analysis of the adolescents' attitude to healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, спорт.

Keywords: healthy lifestyle, youth, sport.

Молодежь – фундаментальная ценность для общества и государства. Социально-экономические и политические изменения российского общества на рубеже XX-XXI веков породили системные трансформации во всех сферах социальной жизни, в том числе в образе жизни, обозначив актуальной проблемой здорового образа жизни как молодежи, так и всего российского населения в целом. Стремлением каждого индивидуума к укреплению и сохранению своего здоровья определяется здоровье всей нации. Одним из приоритетных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Здоровый образ жизни понимается нами как субъективная целостная картина мира («образ») в восприятии человека, картина отношений с миром, окружающими людьми и с самим собой, задающая характер конструктивного коммуникативного поведения, жизнедеятельности и становления личности как субъекта социальных отношений [1].

Мыслили об образе жизни различных социальных групп многие представители философской науки, начиная с античного периода (Аристотель, Демокрит, Пифагор, Сократ). В настоящее время все большее внимание учёных вызывает образ жизни молодежи: состояние здоровья, уровень зависимости от вредных привычек, отношение к спорту и физической культуре, и др. (И. В. Журавлева, Л. Ю. Иванова, А. Н. Корденко, И. Б. Ушаков, Т. П. Резникова, Н. В. Соколова, О. В. Шиняева). В научной литературе представлено о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологически оптимальным трудом, нравственно-гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек (Борзова О. Г., 2008; Фирсов М. В., 2001 и др.).

На основании изученных литературных источников нами были определены следующие критерии и показатели становления здорового образа жизни обучающихся: принятие здоровья и здорового образа жизни как ценности; наличие необходимых знаний о здоровье и здоровом образе жизни; индивидуализация здорового образа жизни.

В последние годы отмечаются отрицательные тенденции относительно здоровья населения России, особенно рост заболеваемости, слабое физическое развитие детей и подростков. Результаты Всероссийской диспансеризации детей 2002 года подтвердили тенденции в состоянии здоровья детей, сформировавшиеся за прошедший тринадцатилетний период: снижение доли здоровых детей (с 45,5 % до 33,89 %), с увеличением в два раза количества детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность [3]. Проблема здоровья студентов также является особенно острой в характерных современных сложных экономических условиях. Эта категория населения относится к числу наименее социально-защищенных. Так, за время обучения в ВУЗе здоровье студентов скорее ухудшается, нежели становится лучше. По данным Л. Н. Семченко, С. А. Батрымбетовой (2007), ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23 %, а к четвертому - на 43 %. Одна четвертая часть опрошенных при определении групп здоровья для занятий физической культурой переходит в более низкую медицинскую группу. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья - 1,8 %; средний - 7,7

%; низкий - 21,5 %; очень низкий – 69 % [5]. Исходя из вышеобозначенных данных, актуализируется исследование и анализ здоровья студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМИТ».

На студентов, как социально уязвимую группу, помимо физиологических и анатомических изменений, связанных с процессом созревания, высокой психо-эмоциональной нагрузки, приспособления к новым, незнакомым условиям проживания и обучения, накладывается и отрицательное влияние кризиса всех сфер общества. Отмечается также рост умственных нагрузок по сравнению с физическими.

В основу эмпирического изучения легло проведенное социологическое исследование под руководством Коростелевой Т. В. [6] на тему «Влияние черлидинга на формирование здорового образа жизни молодежи». В исследовании главным методом стало анкетирование. Респондентами были 100 молодых людей.

Анализ результатов показал, что ребята, занимающиеся спортом, более удовлетворены жизнью, интересуются здоровым образом жизни, прилагают усилия к самостоятельному поиску знаний об этом (66 % отметили информацию о ЗОЖ как всегда интересную и полезную). 44 % молодежи оценили свое состояние здоровья как «хорошее» (см Табл. 1). Спорт оказывает существенное влияние на отношение современного поколения к своему здоровью, досугу, способствует формированию негативного отношения к вредным привычкам. 92 % респондентов уверены в положительном влиянии позитивных эмоций на состояние здоровья, а также наоборот - здоровья на состояние духа. 72 % участвующих в опросе удовлетворяет социально-психологический климат в учреждении образования. Отказались от вредных привычек 72 % молодежи.

Таблица 1

Вопрос	Варианты ответа	Итоги
Как вы оцениваете состояние своего здоровья?	А) хорошее	44
	Б) удовлетворительное	40
	В) плохое	8
	Г) затрудняюсь ответить	8

Студенты Российского государственного университета спорта, молодежи и туризма представляют собой основной резерв отечественного спорта, в связи с чем основной задачей вуза является подготовка физически здоровых специалистов. Учеба требует от студента значительных умственных, психологических и физических затрат, в связи с этим высокий уровень здоровья является важнейшим аспектом получения высшего образования.

На данный момент в ФГБОУ ВО «РГУФКСМИТ» осуществляется популяризация и актуализация здорового образа жизни. Уникальна и спортивная база университета: 17 специализированных залов, легкоатлетический манеж с искусственным покрытием, 3 стрелковых тира, крытый каток для ледовых видов спорта, плавательный бассейн, стадион с футбольным полем и легкоатлетическими секторами, 10 открытых и 4 крытых теннисных корта, Универсальный спортивно-зрелищный комплекс (УСЗК ГЦОЛИФК), специализированная площадка для технических видов спорта (картинг, мото, вело и др.), скалодром, Академия спортивных и прикладных единоборств (АСПЕ), где студенты имеют возможность заниматься спортом. Учащиеся принимают участие в Московских студенческих играх, чемпионатах Москвы и России и прочих соревнованиях. Наименее компетентные студенты сдают нормы ГТО, участвуют в кроссе Галушкина, посвященном победе Родины в Великой Отечественной войне, участвуют в «Спартианских играх». Институт посещают профессиональные спортсмены, ученые, как отечественные, так и зарубежные, проводящие лекции на темы спорта и здорового образа жизни. Холлы института украшают мотивационные плакаты против наркотиков.

Для студентов проводятся экскурсии по анатомическому музею университета с демонстрацией пороков развития внутренних органов, являющихся следствием наличия вредных привычек и нездорового образа жизни.

Таким образом, в процессе учебы в университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма студенты обретают установку на здоровый образ жизни. Современная система образования должна ориентировать студентов на поддержание высокого уровня физического, умственного развития, здоровья, учитывая биологические, психологические, экономические и иные факторы, влияющие на здоровье молодежи.

Литература

1. *Моложавенко А. В.* Коммуникативная подготовка педагога к работе по профилактике аддиктивного поведения подростка (последипломный период непрерывного педагогического образования): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. С. 37.
2. *Борзова О. Г.* Законодательные аспекты формирования здорового образа жизни: Рекомендации Комитета государственной думы по охране здоровья [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.ohrana-zdorovja.ru/slushanie-2008-10-16r.html>.
3. *Фирсов М. В.* Теория социальной работы: учебное пособие для вузов [Текст] / М. В. Фирсов, Е. Г. Студенова. – 4-е изд. - М.: ВЛАДОС, 2001. – 432 с.
4. *Корсунский А. А.* Демография России [Электронный ресурс]: об итогах Всероссийской диспансеризации детей 2002 года.URL: <http://demography.ru/xednay/demography/facts/kidsdisp.html> (дата обращения: 10.12.2015).
5. *Семченко Л. Н.* Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки / Л. Н. Семченко, С. А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов, 2007. - С. 136-138.
6. *Korosteleva T. V.* Economic activity and «monetary» behavior of students. С. 2012.