

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Петрова Л.А.¹, Берестнева О.Г.², Жаркова О.С.²

¹ ГОУ ВПО Московский государственный областной гуманитарный институт Орехово-Зуево, Россия (142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22), e-mail: osz@tpu.ru

² ФГБОУ ВПО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Томск, Россия (634050, Томск, пр. Ленина, 30), e-mail: ogb@tpu.ru

Статья посвящена актуальной проблеме формирования культуры здорового образа жизни у студентов. В условиях постоянно меняющейся социальной среды проблема сохранения здоровья становится одной из наиболее острых проблем современности. На сегодняшний день одним из основных подходов к определению здоровья является функциональный подход, изучающий способности человека осуществлять естественные биологические и присущие социальные функции. Рассмотрены критерии формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у молодежи. Проблема здорового образа жизни тесно связана с проблемой физиологической адаптации студентов. Физиологическая адаптация человеческого организма протекает непроизвольно и бессознательно. Однако от этого процесса во многом зависит успех социальной адаптации и приспособление студентов к новой образовательной среде. Рассмотрены особенности адаптации иностранных студентов к обучению в России на примере Национального исследовательского Томского политехнического университета.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, показатели здорового образа жизни, компетенции обучающихся в сфере здорового образа жизни.

CREATING A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

Petrova L.A.¹, Berestneva O.G.², Zharkova O.S.²

¹ Moscow State Regional Institute for the Humanities (142611, Moscow region, Orekhovo-st. Green, d. 22), e-mail: osz@tpu.ru

² National Research Tomsk Polytechnic University, Tomsk, Russia (634050, Tomsk, av. Lenina, 30), e-mail: ogb@tpu.ru

The article is devoted to the actual problem creating a culture of healthy lifestyles among students. In an ever-changing social environment problem of maintaining health is becoming one of the most pressing issues of our time. To date, one of the main approaches to the definition of health is a functional approach, studying a person's ability to carry out the inherent natural biological and social functions. Considered criteria for the formation of positive motivation for a healthy lifestyle among young people. The problem of a healthy lifestyle is closely related to the physiological adaptation of students. Physiological adaptation of the human body occurs involuntarily and unconsciously. However, from this process depends largely on the success of social adaptation and the adaptation of students to a new educational environment. The features of adaptation of foreign students to study in Russia on an example of Tomsk Polytechnic University.

Keywords: health, healthy lifestyle, healthy lifestyle indicators, the competence of students in a healthy lifestyle.

В условиях постоянно меняющейся социальной среды проблема сохранения здоровья становится одной из наиболее острых проблем современности. Направленность личности на здоровый образ жизни – процесс, продолжительный по времени, начинающийся с детского возраста. В этой связи система образования является важнейшим механизмом в формировании практических умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, мотивации человека на здоровый образ жизни.

Главная задача российской образовательной политики – обеспечение качественного образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным потребностям личности, общества и государства.

Актуальность проблемы подтверждается тем, что сегодня общество нуждается в формировании личности, осознающей ценность здоровья, умеющей организовать деятельность по его сохранению и укреплению, ориентированной на ведение здорового образа жизни, исключающего нанесения какого-либо вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

Существуют разнообразные представления о здоровье, и как оно измеряется, о чем свидетельствует наличие более ста определений этого понятия, сформулированные представителями различных научных дисциплин в различное время в различных странах. Этот список поражает как многообразием трактовок, так и разнородностью признаков, используемых при дефиниции данного понятия. На бытовом уровне мы понимаем, что здоровье – это отсутствие болезней, но с научной точки зрения – этого недостаточно, человек, существо социально-биологическое, следовательно, состояние здоровья необходимо рассматривать не только с точки зрения биологии, но и с учетом социального благополучия.

В соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) нового поколения здоровье обучающихся является неотъемлемой составной частью образовательного процесса. Одной из ценностных составляющих, способствующих развитию личности, является формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Стандарт нового поколения ориентирован не только на усвоение обучающимся определенной суммы знаний, но и на развитие его способностей, направленных на здоровый и безопасный образ жизни.

На сегодняшний день одним из основных подходов к определению здоровья является функциональный подход, изучающий способности человека осуществлять естественные биологические и присущие социальные функции, а конкретнее, способность выполнять полезную для самого себя и для всего общества деятельность.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. Он фактически равнодушен по отношению к себе, не отвечает за силы и здоровье своего организма, и наряду с этим не старается исследовать и понимать свою душу. В действительности человек занят не заботой

о собственном здоровье, а лечением болезней, что и приводит к наблюдающемуся в настоящее время увяданию здоровья на фоне значительных успехов медицины. Укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека. В системе общечеловеческих культурных ценностей высокий уровень здоровья и физической подготовленности человека во многом определяет возможность освоения им всех остальных ценностей и в этом смысле является основой, без которой сам процесс гармоничного развития человека малоэффективен. Здоровый образ жизни – это не только физическая основа, но еще и особое мышление, несколько иной взгляд на повседневные вещи. Он основан на принципах нравственности, рациональной организованности, активной жизненной позиции. Это индивидуальная система поведения человека. Как свидетельствует анализ исследований в данной области, у большинства россиян, особенно молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни.

Показателями здорового образа жизни, критериями формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у молодежи можно считать:

- на уровне физического здоровья: стремление к физическому совершенству, отношение к собственному здоровью как к высшей социальной ценности, физическая развитость, соблюдение рационального режима дня, выполнение требований личной гигиены;
- на уровне психического здоровья (психологического комфорта): соответствие познавательной деятельности календарному возрасту, развитие произвольных психических процессов, наличие саморегуляции, адекватная самооценка;
- на уровне духовного здоровья: согласованность общечеловеческих и национальных морально-духовных ценностей;
- на уровне социального здоровья (социального благополучия): сформирована гражданская ответственность за последствия нездорового образа жизни, способность к самоактуализации, саморегуляции, самовоспитания.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия. Ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни и умение заботиться о своем здоровье – задачи, которые стоят перед родителями и педагогами.

Формирование здорового образа жизни — проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения.

Проблема здорового образа жизни тесно связана с проблемой физиологической адаптации студентов. Физиологическая адаптация человеческого организма протекает произвольно и бессознательно. Однако от этого процесса во многом зависит успех социальной адаптации и приспособление студентов к новой образовательной среде.

Рассмотрим данную проблему на примере Томского политехнического университета (ТПУ). В ТПУ обучаются представители всех континентов Земли, большинство из них приехали из стран с тёплым и влажным климатом, сильно отличающимся от природных условий Западной Сибири.

Континентальный климат Западной Сибири с продолжительной и сравнительно суровой зимой, с максимумом осадков в летнее время накладывает отпечаток на характер растительности, гидрологический режим и другие особенности природы. Среднегодовые температуры не превышают $-0,5... -4,0^{\circ}\text{C}$. Устойчивые отрицательные температуры устанавливаются в октябре-ноябре. Зимой случаются сильные морозы, достигающие до -48°C . Средние январские температуры изменяются в пределах от -20 до -23°C . За холодный период выпадает большое количество осадков в виде снега – 115 мм. Снежный покров держится 172-229 дней. Лето короткое и отличается сравнительно высокими температурами воздуха. Максимум доходит до $31-35^{\circ}\text{C}$. Средние июльские температуры $+17,7^{\circ}\text{C}$. В пределах подзоны 153 дня с температурами выше $+5^{\circ}\text{C}$ и 66-109 дней с температурами выше $+10^{\circ}\text{C}$. Безморозный период продолжается 81-115 дней. В теплый период выпадает 440 мм, а общая сумма за год составляет 500-580 мм.

В процессе физиологической адаптации, протекающей одновременно с приспособлением к новой социальной педагогической и культурной среде, организм испытывает огромное физическое и психологическое напряжение. В результате чего, в начальный период адаптации большинство образовательных мигрантов заболевают. В зависимости от иммунитета студента, его адаптационных способностей и эпидемиологической ситуации в городе, студенты переносят определенные заболевания. Статистика заболеваемости иностранных студентов ТПУ свидетельствует о том, что смена климата оказывает большое влияние на их здоровье.

Наиболее встречающимися являются простудные заболевания, вызванные непривычным для них сибирским климатом. Чаще всего студенты обращаются с жалобами на кашель, боль в горле, насморк и температуру. За прошлый год наиболее частыми заболеваниями были: острая респираторно-вирусная инфекция (ОРВИ), особенно у студентов из Китая, кожные заболевания (чаще всего у студентов из Вьетнама), заболевания зубов и десен (преимущественно у студентов из Монголии и Вьетнама).

Статистика подтверждает, что смена климата отрицательно влияет на заболеваемость студентов. ОРВИ подвержены в основном студенты из теплых стран Азии и Африки, гораздо реже этими заболеваниями страдают студенты из Европы. Заболевания ротовой полости также вызваны сменой природной среды и рациона питания, так как продукты питания Томской области (фрукты и овощи, питьевая вода и т.д.) отличаются от продуктов, к которым привыкли студенты-мигранты.

У большого числа иностранных граждан возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом из-за непривычных продуктов питания, отличия русской кухни от их национальной. Некоторые иностранные студенты, проживая в общежитии, не видят необходимости в приготовлении пищи и экономят на посещении столовых, при этом часто употребляют продукты быстрого приготовления. Это в скором времени приводит к болям в желудке и тяжести в животе, с которыми они также периодически обращаются за медицинской помощью. Ежегодная доля обращений студентов с проблемами желудочно-кишечного тракта остаётся неизменной – 16%. Как правило, это образовательные мигранты из стран Азиатско-Тихоокеанского региона.

Можно выделить региональные факторы, которые усложняют процесс физиологической адаптации иностранных студентов ТПУ: большая разница климатических условий, природных зон территории Африки, Монголии, Китая, Вьетнама и Западной Сибири (температурный режим, режим увлажнения, атмосферное давление, флора); вынужденная смена режима и рациона питания. Таким образом, физиологическая адаптация образовательных мигрантов Томской области затрудняется влиянием суровых природно-климатических условий и сменой рациона питания.

В целях оптимизации адаптационного процесса иностранных студентов в ТПУ уделяют большое внимание информированию и предупреждению студентов об эпидемиологической ситуации в регионе, климатических особенностях, необходимости организации правильного питания.

В случае факта заболевания студенту оказывается квалифицированная медицинская помощь. Таким образом, количество заболеваний среди иностранных студентов ТПУ в последние годы остается стабильно низким, благодаря комплексу профилактических мероприятий:

1. Общие лекции по организации и поддержанию здорового образа жизни (согласно плану)
2. Беседа с каждым отдельным студентом в рамках «программы ориентации»
3. Каждый студент по приезду в университет получает брошюру «Будь здоров студент!», в которой подробно указаны все рекомендации для поддержания здоровья в отличном состоянии.

Список литературы

1. Андреева И.Г. Содержание образования в свете государственной политики сохранения здоровья нации // Педагогика. – 2012. - № 10. – С.31-39.
2. Берестнева О.Г., Марухина О.В., Мокина Е.Е. Роль личностно-ориентированной среды вуза в социально-психологической адаптации иностранных студентов [Электронный ресурс] // Интернет журнал Науковедение. – 2013 – №. 4. –Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/31pvn413.pdf>
3. Берестнева О.Г., Марухина О.В., Щербаков Д.О. Проблема адаптации иностранных студентов как проблема адаптации субъекта деятельности к измененным условиям [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – №. 4. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/110-9985>.
4. Берестнева О.Г., Фисоченко О.Н., Жаркова О.С. Синергетический подход к проблеме социальной адаптации [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №. 3. – Режим доступа: <http://www.science-education.ru/117-13329>
5. Компетентность в образовании: Опыт преподавания: Сборник научных трудов / под ред. А.В. Хуторского. – М.: Научно-внедренческое предприятие «ИНЭК», 2007. – 327с.
6. Берестнева О.Г., Шевелев Г.Е., Баловнева А.Н., Марухина О.В. Адаптация субъектов деятельности к условиям профессиональной среды. –Томск : Изд-во ТПУ, 2014. – 115 с.
7. Иванкина Л.И., Берестнева О.Г., Фисоченко О.Н. Адаптация иностранных студентов и студентов из автономных республик РФ к образовательным условиям вуза: Учебно-методическое пособие. - Томск: Изд-во ТПУ, 2013. – 51 с.
8. Кутякова Н.К., Ферцер В.Ю. Здоровьесберегающие технологии – одно из направлений работы общеобразовательных учреждений// Психологическое здоровье субъектов педагогического процесса. Сб. материалов всероссийской научно-практической конференции / под.ред. Е.Е. Копченовой. – Орехово-Зуево: МГОГИ, 2009. – С. 22-24.

Рецензенты:

Жигинас Н.В., д.псих.н., профессор, заведующий кафедрой психологии развития личности, ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск;

Уразаев А.М., д.б.н., профессор, профессор Института теории образования, ФГБОУ ВПО «Томский государственный педагогический университет», г. Томск.