(cc) BY

Мизюрова Эльвира Юрьевна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный
университет имени Н.И. Вавилова»
г. Саратов, Саратовская область

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация*: формирование здорового образа жизни в молодежной среде – это сложный процесс, охватывающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Цель работы – проанализировать, как на процесс развития физического воспитания студенческой молодежи оказывает значительное влияние активизация пропаганды здорового образа жизни (на примере секции спортивного туризма Саратовского ГАУ). Изучение вопроса позволяет указать на значимую роль спортивного туризма в решении проблемы воспитания экологически грамотного современного человека. Определена роль активной физкультурно-оздоровительной творческой деятельности в воспитании здоровой студенческой молодежи.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, молодежь, спортивный туризм, физическое воспитание.*

Президент России В.В. Путин в своем послании Федеральному собранию отметил, что образование должно сыграть значимую роль в развитии российского общества, и это общество должно быть с высоким уровнем жизни, гражданско-правовой культурой и культурой здоровья. На основе указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [1] крайне важно обеспечить разработку проекта Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года, где должны быть заложены основы для формирования новой системы физического воспитания, со-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

здания системы физической культуры и спорта полного жизненного цикла человека и обеспечения устойчивого развития Российской Федерации. Следовательно, определяющим показателем завтрашнего экономического и социального развития нашего государства является сегодня сохранение и укрепление здоровья молодежи. Система образования Российской Федерации предъявляет высокие требования к обучающимся высшей школы. Согласно ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ст. 43 п. 3, каждый обучающийся независимо от направления подготовки и профиля обучения должен стремиться к нравственному, духовному и физическому развитию и совершенствованию.

Студенты – это бывшие школьники, которые целенаправленно поступают учиться в высшие учебные заведения, осознавая, что новая для них учебная работа действительно отличается от обучения в школе. От того, как осуществляется переход от школы к нормальной студенческой жизни, зависит эффективность дальнейшего обучения и самочувствия обучающихся младших курсов [2]. Также жизнь в больших городах, большинство которых имеют неблагоприятные экологические и климатические условия, не способствует улучшению уровня здоровья молодого населения. Наиболее действенными факторами, снижающие негативные влияния на здоровье людей являются здоровый образ жизни, физическая культура и спорт.

Само понятие «здоровье» обучающиеся воспринимают по-разному. У кого-то это отсутствие каких-то видимых патологий и аномалий. Кто-то ассоциирует здоровье со спортом и правильным питанием. У кого-то здоровье – это душевная стабильность. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3]. Это определение приводится в Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения, принятому Международной конференцией здравоохранения, Нью-Йорк, 19–22 июня 1946 г., подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны и вступившему в силу 7 апреля 1948 г. С 1948 г. это определение не

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

менялось. Под содержанием здоровья понимают процесс подготовки студенческой молодежи к вхождению в сложные, трудные жизненные условия, необходимость развить у студентов способность противостоять неблагоприятным факторам, обучать навыкам сохранения, формирования, укрепления здоровья, формирование личностных установок, разумного отношения к своему организму, к здоровью как одной из высших ценностей, обеспечивающих становление человека во всех сферах жизни [4].

Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: двигательный режим, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек, тренировку иммунитета и закаливание. Факторы здорового образа жизни используют лишь 10–15% опрошенных. Это связано с низкой активностью личности, поведенческой пассивностью, разницей в уровне спортивной подготовки поступающих в вуз студентов. Данный факт оказывает негативное влияние на потерю интереса к занятиям по дисциплине «Физическая культура» как со стороны спортивно «продвинутых», так и со стороны отстающих студентов. Им неинтересно друг с другом. Каждый выбирает себе образ жизни с учетом ее условий, опираясь на собственный уровень культуры. Обучающиеся нерационально используют свои жизненные ресурсы; как будто это не самое ценное и единственное, а что- то второстепенное, не имеющее реального значения. Такой образ жизни молодого человека (несоблюдение режима дня, постоянное недосыпание, неправильное и несбалансированное питание, пренебрежительное отношение к своему здоровью) приводит к низкому уровню культуры здоровья, который характеризуется слабыми и несформированными знаниями индивидуальных особенностей организма, знаний о здоровье, мерах по его профилактике и укреплению, способах и средствах физического воспитания [5] Мы отмечаем, что личностно-мотивационная установка студента на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических способностей и возможностей лежит в основе формирования здорового образа жизни. Образовательные учреждения всех уровней призваны пропагандировать культуру

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

здоровья во всех ее аспектах, что обеспечит как позитивные изменения в здоровье личности студента, так и его ценностную ориентацию.

Эффективную пропаганду здорового образа жизни и досуговую занятость обучающихся в Саратовском ГАУ обеспечивают военно-патриотический поисковый отряд «Вега», секция спортивного туризма, «Школа Лидер», встречи-беседы с интересными людьми, о которых можно прочитать в журнале СГАУ «Вавиловец». В журнале обязательно в каждом номере отводится страничка для обзора новостей спортивной жизни университета, интервью, встречи студентов с заслуженными мастерами спорта из разных городов нашей страны. Радостью получения звания заслуженного мастера спорта России по плаванию делился в своем интервью в журнале «Вавиловец» студент агрономического факультета СГАУ Иван Кузьменко, многократный призер чемпионатов мира и Европы. «Мой путь к получению такого значимого звания был долгим и сложным, через взлеты и падения. Определенно, бывали моменты, когда рутина надоедала и хотелось все закончить, но я находил мотивацию всегда и продолжал бороться и добиваться своих целей» [6].

В Саратовском ГАУ накоплен богатый опыт работы секции спортивного туризма, работа которой ориентирована на воспитание экологически грамотного поведения студенческой молодежи, способной решать проблемы взаимоотношения природы и общества, готовой к отказу от вредных привычек, владеющей устойчивой мотивацией и пропагандой к здоровому образу жизни. Студенческий туризм выполняет спортивную, оздоровительную и воспитательную функции. Поэтому заниматься туризмом не только полезно для здоровья, но также необходимо для расширения кругозора, укрепления характера, быть самостоятельными и ответственными в трудных ситуациях [7]. Воспитанники секции туризма СГАУ делятся своим опытом участия в походах в разное время года. «Пишу – и сама верю с трудом, что все это мы пережили. И сильный мороз, и пронзительный ветер, обжигавший лицо. И снегопад, и туман. А мороз порой был настолько сильным, что хруст снега под ногами был очень громким.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Никакие красивые картинки на мониторе не способны вызвать чувства, которые возникают у горячего костра с потрескивающими в нем ветками, в окружении леса с чистым свежим воздухом и тишиной. В походе чувствуешь сердцем, что живешь, и душа ликует и радуется». Об интересном, сложном маршруте по Приэльбрусью рассказывает участник похода: «Было интересно пройти через испытание «льдом и пламенем»: днем не можешь напиться 3 литрами воды и моментально сгораешь, не успев намазаться солнцезащитным кремом, а ближе к вечеру ты надеваешь всю одежду из своего рюкзака и пытаешься отогреться горячим чаем, а наутро обнаруживаешь, что твоя палатка покрылась тонкой корочкой льда». Решением вопроса безопасности проведения походов занимаются инструкторы туризма, также квалифицированные спортсмены без инструкторского звания, руководители спортивных походов, помощники инструктора, которых просто выделяют как квалифицированных участников. Во время теоретической подготовки маршрута в школе инструкторов туризма выявляются студенты, у которых есть опыт занятий спортом в школьном возрасте, спортивные разряды, участие в соревнованиях с награждением за призовые места, а также определенный опыт участия в походе 1 категории сложности. Такие ребята пользуются большим авторитетом среди участников походов. Пройдя 1 категорию сложности, участники допускаются к прохождению похода категории сложности на одну ступень выше, таковы правила работы системы постоянного накопления опыта в спортивной секции туризма СГАУ.

В заключение необходимо отметить, что вопрос воспитания здоровой студенческой молодежи на современном этапе развития общества не утратил своего значения, остается по-прежнему актуальным. Очень важна активная ценностно-ориентированная физкультурно-оздоровительная творческая деятельность, в процессе которой у студенческой молодежи будет формироваться ценностное отношение к своему здоровью. Пора всем нам понять, что здоровье – самая большая ценность, которая у нас есть. Описанная автором статьи работа

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

секции спортивного туризма доказывает актуальность и значимость пропаганды здорового образа жизни в молодежной среде университета.

Список литературы

1. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года: Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://base.garant.ru/71937200/

2. Мизюрова Э.Ю. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде аграрного вуза / Э.Ю. Мизюрова, Л.А. Рокитянская //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №11 (165). – С. 211–215.

3. Устав (Конституция) Всемирная организация здравоохранения: основные документы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: //www.who.int.ru

4. Мизюрова Э.Ю. Современные подходы к воспитанию здоровой студенческой молодежи // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования: сборник материалов I Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 270–274.

5. Мизюрова Э.Ю. Физическое воспитание студенческой молодежи в рамках вузовского образования / Э.Ю. Мизюрова, Л.А. Рокитянская // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – Вып. 1. – С. 17–22.

6. Проскорякова О.Н. Через тернии – к звездам // Вавиловец. – 2019. – №12 (209). – С. 24–25.

7. Мизюрова Э.Ю. Роль спортивного туризма в развитии физического воспитани студенческой молодежи // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – Вып. 8. – С. 11–17.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)