(cc) BY

Конобейская Анжелика Владимировна
соискатель, старший преподаватель
Конобейская Александра Владимировна
магистрант
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Г. ХАБАРОВСКА

Аннотация*: в статье приведены результаты исследования состояния здоровья студентов Тихоокеанского государственного университета. Названы ресурсы, а также пути решения проблемы сохранения и укрепления здоровья и продвижения приоритетов здорового образа жизни среди учащейся молодежи.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, проекты, продвижение технологий.*

Являясь важной составляющей социально-культурного и экономического развития страны, здоровье молодежи выступает показателем стабильности и благополучия общества в целом. Последнее десятилетие комплексное действие различных неблагоприятных факторов способствует прогрессивному ухудшению их соматического, психического и репродуктивного здоровья, что требует долгосрочной программы мероприятий и стройной государственной политики, направленных на улучшение качества жизни и охрану здоровья [1; 2].

Сегодня именно на образование, как на целостную структуру, обеспечивающую социализацию личности, ложится задача сохранения физического, психического и духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения [2].

В соответствии с Национальной доктриной развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Государственной программой «Развитие образования на 2013–2020 годы», а также другими законодательными актами, образование призвано формировать и развивать у

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

обучающихся духовно-нравственный, психологический и физический компоненты здоровья, а также компетенции безопасного и здорового образа жизни.

Согласно этим документам, формирование здорового образа жизни рассматривается как важнейшая часть государственной политики в отношении детей и молодежи. Данная социальная группа должна стать авангардом в формировании здорового образа жизни, поскольку здоровая молодежь – самый ценный капитал общества и государства [2].

Между тем, специалисты утверждают, что состояние здоровья студентов вузов Российской Федерации характеризуется значительными отклонениями от нормы. Согласно данным Госкомстата России, в 2010–2011 гг. в системе высших учебных заведений на первый курс вузов России поступило менее 80% абитуриентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, причем за время обучения в вузе у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья [1; 2; 4].

Аналогичная тенденция характерна и для студентов Тихоокеанского государственного университета города Хабаровска, что подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы. В результате комплексной оценки уровня соматического здоровья студентов 1 курса набора 2018 года выявлено, что высокий уровень имели лишь 3,4%, средний – 12,6%, низкий – 63,6%, очень низкий – 20,4%. Таким образом, из них только 16% студентов в состоянии хорошо адаптироваться к социальным, психическим, физическим нагрузкам и интенсивному учебному графику.

В соответствии с исследованием проводился анализ данных по заболеваемости студентов за период с 2015 по 2018 год. При анализе медицинской документации и отчетов студенческой поликлиники установлено, что за данный период на 10% уменьшилось количество студентов-первокурсников, зачисленных в основное медицинское отделение. Увеличилось число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительному (на 7,5%) и специальному (на 6,8%) медицинским отделениям. Таким образом, приведенные данные показывают, что

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

действительно, существуют самые веские основания для беспокойства в отношении здоровья студенческой молодежи.

С целью содействия формированию и продвижению приоритетов здорового образа жизни среди молодежи, мэрия г. Хабаровска объявила конкурс на предоставление муниципального гранта и выделила средства на разработку и внедрение модульных проектов по продвижению технологий здорового образа жизни в образовательных учреждениях города [3].

К реализации проектов в 2017 году приступила Хабаровская региональная молодежная общественная организация Студенческий спортивный клуб «Политехник» Тихоокеанского государственного университета. Совместно с управлением здравоохранения и ведущими медицинскими работниками г. Хабаровска были разработаны следующие проекты: в 2017 году – «Здоровая нация – сила государства», 2018 году – «Если хочешь быть здоров!», предполагавшие определение путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса, а также создание здоровьесберегающей среды в молодежных коллективах.

Основными задачами данных проектов стали:

– определение факторов, способствующих сохранению здоровья обучающихся, а также сотрудников (среда, питание, вредные привычки, занятия спортом и т. д.) учебных заведений города Хабаровска;

– формирование ценностного отношения к собственному состоянию здоровья;

– создание условий для охраны здоровья и жизнедеятельности;

– пропаганда правильного питания обучающихся и сотрудников;

– разработка и проведение различных мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди обучающихся и сотрудников;

– развитие физической культуры и спорта в учебных заведениях;

– разработка и проведение мероприятий по здоровьесберегающей деятельности;

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

– разработка, внедрение и совершенствование деятельности учебных заведений по оздоровлению и вовлечению обучающихся, преподавателей и сотрудников в занятия физкультурой и спортом.

В рамках реализации проектов была разработана дополнительная профессиональная программа обучения для педагогов, волонтеров, организаторов движения за здоровый образ жизни в учебных заведениях [5].

Данная программа, составленная с учетом требований министерства образования и науки Российской Федерации к дополнительной профессиональной образовательной программе переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, призвана помочь изучить, проанализировать, обобщить современные теоретические и методические подходы к формированию здоровья обучающихся.

В лекционном материале излагались основные теоретические вопросы здоровья и здорового образа жизни, создания здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях. На практических занятиях слушателям предстояло обсудить ряд важных проблем, связанных с нарушением здоровья, а также получить практические навыки по проведению оздоровительных мероприятий. Обучение осуществлялось на базе Тихоокеанского государственного университета. По окончании всем слушателям были вручены сертификаты и удостоверения участников модульного проекта муниципального гранта.

Основные направления деятельности в рамках проектов:

1. Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья обучающихся и сотрудников вузов и сузов (профилактический медицинский осмотр, вакцинация, диспансеризация).

2. Духовно-нравственное воспитание обучающихся: вовлечение студентов во внеучебную воспитательную работу, мероприятия по гражданско-нравственному воспитанию и др.

3. Организация и проведение мероприятий по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек: межвузовских студенческих конференций, круглых столов, чтений лекций о современных методах лечения вредных

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

зависимостей, участий в мероприятиях по профилактике вредных привычек, пропаганде ЗОЖ.

4. Воспитательная работа со студентами, проживающими в общежитиях, направленная на ведение здорового образа жизни: формирование нетерпимого отношения к вредным привычкам, поддержание санитарно-гигиенических норм, проведение спортивных соревнований внутри и между общежитиями и др.

Ожидаемые результаты:

– здоровая молодежь, с устойчивой потребностью в ценностях ЗОЖ, способная в будущем плодотворно трудиться, управлять своим здоровьем и содействовать поддержанию здоровья окружающих;

– повышение уровня всех параметров здоровья, снижение заболеваемости;

– учебный процесс, скорректированный на здоровьесбережение, организованный по нормативам и стандартам здоровья;

– новые технологии приобщения к ЗОЖ и занятиям физической культурой;

– повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Таким образом, одним из путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, может стать внедрение проектов по продвижению технологий здорового образа жизни в учебных заведениях, включающих меры, направленные на организацию эффективного режима жизнедеятельности, предупреждение вредных привычек и активную пропаганду принципов ЗОЖ. Внедрение данных проектов будет содействовать формированию и продвижению приоритетов здорового образа жизни среди молодежи.

Список литературы

1. Закревская Н.Г. Здоровый образ жизни и социальное здоровье / Н.Г. Закревская // Спортивная деятельность в контексте социального здоровья. – СПб., 2015. – С. 90–103.

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

2. Третьякова Н.В. Готовность обучающихся к здравотворчеству как системообразующий фактор и результат здоровьесберегающей деятельности образовательной организапции / Н.В. Третьякова // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – №4. – С. 191–196.

3. Муниципальная программа города Хабаровска «Сохранение и укрепление здоровья» на 2015–2020 годы, утвержденная постановлением администрации города Хабаровска от 29.09.2014 №4315 (в редакции от 14.08.2015 №2900).

4. Хабарова О.Л. Практические основы внедрения компонентов здорового образа жизни в образовательных учреждениях: Учеб. пособие / О.Л. Хабарова. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 60 с.

5. Создание здоровьесберегающей среды в молодежном коллективе: дополнительная профессиональная программа повышения квалификации в рамках реализации модульного проекта по продвижению технологий ЗОЖ в образовательных учреждениях г. Хабаровска / Сост. О.Л. Хабарова. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2018. – 12 с.

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