

РОЛЬ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

А. А. Брановицкая, А. В. Бутько

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,
Минск, Республика Беларусь
bguki.fiz.kaf@tut.by*

В статье изучается роль социальной среды в процессе формирования здорового образа жизни студентов. Здоровый образ жизни зависит от осознанного и ответственного отношения молодежи к своему здоровью и здоровью окружающих.

The article examines the social environment's role in the process of forming a student's healthy lifestyle. A healthy life depends on an informed and responsible attitude of young people towards their health and the health of others.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; студенты; физическое воспитание.

Keywords: healthy lifestyle; students; physical education.

Формирование здорового образа жизни у студентов является важной задачей на сегодняшний день. Ее приоритет определяется тем, что здоровье – это важный регулятор поведения человека. Оно охватывает все стороны личностного, семейного, общественного и государственного бытия: здорового человека характеризуют высокие показатели в работе, он стойко переносит трудности жизни, поддерживает стабильность своей жизни и жизни общества [1]. Если говорить о социальной среде, то это понятие обозначает конкретное своеобразие общественных отношений на определенном этапе их развития.

Актуальность темы работы обусловлена тем, что изучение, закрепление и усвоение знаний о роли социальной сферы позволит не только оценить ситуацию на сегодняшний день, но и понять важнейшие направления в формировании здорового образа жизни в будущем.

Целью работы является изучение и оценка роли социальной среды в процессе формирования здорового образа жизни студентов.

Достижение поставленной цели предполагает решение ряда задач:

- изучение влияния социальной сферы на общественную жизнь;
- изучение роли социальной среды в здоровом образе жизни студента.

Социальная среда – это окружающие человека общественные, материальные и духовные условия его существования, формирования и деятельности. Они охватывают общество, общественные институты, общественное сознание и культуру. Безусловно, социальная среда оказывает огромное влияние на формирование человека как личности, оказывает воздействие на все сферы жизни человека – здоровье и спорт, окружающее пространство, карьеру, саморазвитие, отношения, отдых и внутренний мир [5].

Студент в современном мире должен внимательно следить за своим образом жизни, так как этот вопрос напрямую влияет на качество его жизни: способность к продуктивной учебе и работе, психологическая стойкость и стрессоустойчивость, воля и целеустремленность сильно зависят от внутреннего самочувствия человека [2].

В настоящее время, в связи с нарастающим количеством экологических проблем, таких как загрязнение окружающей среды, земли и воздуха, снижение качества продуктов, а также с низким уровнем физической активности и большим количеством стрессов вопрос о здоровье, а главное, о здоровом образе жизни студента становится все более актуальным.

Обучаясь, молодые люди получают образование не только в специфике своей будущей профессии, в это время происходит и формирование их социального статуса [4]. Современный образ жизни среднестатистического студента сказывается на его здоровье не лучшим образом: распространены вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя, при этом студенты уделяют мало внимания физической активности, много времени проводят за учебниками и компьютером, забывая о гимнастике и разминке, как для глаз, так и для всего тела. Студенты часто позволяют себе засиживаться допоздна, несмотря на то, что рано утром начинаются занятия.

Таким образом, не соблюдая режима сна, что тоже сказывается на здоровье. Кроме того, обычно у студентов не существует культуры питания, они не задумываются над количеством приемов пищи и временем, когда пищу стоит принимать, не говоря уже о качестве выбираемых студентами продуктов, что тоже говорит о том, что проблеме здорового образа жизни в студенческой среде почти не уделяется внимания. А ведь по данным ВОЗ именно образ жизни является основным фактором, влияющим на формирование здоровья.

В связи с недостаточной психофизической готовностью студента к быстро изменяющимся условиям окружающей среды видно снижение показателей физического развития, параметров физической работоспособности и состояния здоровья. Забывая о режиме сна, культуре приема пищи, студент не успевает завершить учебную работу в нужный срок и в итоге тратит ночь на не слишком успешную подготовку, а не для важного для сна и отдыха, что еще более ухудшает его состояние.

Формирование здорового образа жизни у студента способно изменить показатели в лучшую сторону, поэтому этой проблеме стоит уделять особое внимание в учебных заведениях.

К основным составляющим факторам формирования здорового образа жизни у студентов, по мнению Ю. П. Лисицина, относят [3]:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;

- психофизическую регуляцию организма.
- духовное самочувствие, т.е. способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями.

Все эти факторы неизменно влияют на формирование здорового образа жизни у человека, в том числе и студента. Но не стоит забывать, что важной составляющей здорового образа жизни является и социальная среда, в которой находится и живет человек. В социальной среде формируются многие привычки человека, его моральные и нравственные установки, кроме того, она может быть источником многих стрессов, которые сильно влияют на здоровье и самочувствие студента. Важно не только следить за физическим состоянием студента, но и по возможности содействовать улучшению социальной составляющей его жизни.

Культура, как часть социальной среды, безусловно, взаимосвязана со здоровьем. Ценностные ориентации студентов, их интересы и потребности во многом влияют на их жизнь и на жизнь общества. А все изменения направленности деятельности студентов и формирование у них здорового образа жизни способствуют укреплению их активной жизненной позиции, а также дают существенные возможности для профилактики и укрепления здоровья не столько учащейся молодежи, но и всего общества в целом.

Это связано с тем, что студенты в процессе своей жизни взаимодействуют с различными категориями людей и могут передавать им свои жизненные установки, в том числе и приобщать их к здоровому образу жизни [4]. Кроме того, в дальнейшем, студенты, уже закончив обучение в университете и создав семьи, могут приобщить к здоровому образу жизни своих детей, а, как известно, информация, усвоенная в детском возрасте, запоминается лучше всего.

Однако социальная среда может оказывать и пагубное влияние на состояние здоровья студента. Плохой сон, конфликты в окружении, злоупотребление вредными привычками – все это плохо влияет не только на здоровье, но и на образ жизни студента. Важно содействовать, помогать и направлять студенческую молодежь на путь здорового образа жизни. Это возможно осуществлять как часть общей системы учебно-воспитательной работы в университете. Определенно, при проведении такой работы должны быть задействованы не только преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, но и студенческие общественные организации.

Безусловно, невозможно приобщить человека к здоровому образу жизни принудительно, если он этого не хочет. Возможна, такая политика и даст определенные результаты в начальном периоде времени, но в дальнейшем она может способствовать формированию негативного отношения к здоровому образу жизни, а как следствие – к отказу от него и снижению внимания к собствен-

ному здоровью, а возможно и нежеланию интересоваться им и заботиться о себе.

Для формирования здорового образа жизни очень важен личный пример. Увидев, что правильное отношение к своему здоровью, физическим нагрузкам, питанию и сну приносит свои плоды, студент с большим энтузиазмом будет относиться к проблеме собственного образа жизни. Поэтому личный пример преподавателя занимает важное место в деятельности по приобщению студентов к здоровому образу жизни.

Агитация студентов к участию в спортивных мероприятиях, туристических походах и сборах также может возыметь свои плоды. Попробовав однажды на себе подобное времяпрепровождение, студент может понять по собственному самочувствию, что это положительно сказывается на его здоровье и настроении и сознательно приобщиться к активному образу жизни.

Важно, чтобы учебное заведение уделяло достаточно времени проведению активного отдыха студентов, не забывало о систематической организации спортивных мероприятий, туристических походов, как на базе самого учреждения, так и в сотрудничестве с другими учреждениями высшего образования, способствовало желанию студентов заниматься в различных спортивных секциях [1].

Отличными примерами таких мероприятий являются:

- «Красивый забег», приуроченный 8 марта;
- забег «Настоящих мужчин» 23 февраля;
- Минский полумарафон;
- неделя спорта и здоровья в БГУКИ;
- ежегодная спартакиада в БГУКИ.

Изучив информацию о социальной среде, оценив ее роль в жизни студентов и, непосредственно, ее влияние на формирование здорового образа жизни, можно сделать следующие выводы:

1. Формирование здорового образа жизни студента, безусловно, важно. Однако не только занятия физическими упражнениями, но и многие факторы социальной среды, такие как отказ от вредных привычек, межличностное общение, отдых, сон, питание, эмоциональное состояние и другие, оказывают огромное влияние на укрепление здоровья студентов.

2. Огромную роль в формировании здорового образа жизни играет и отношение преподавателей и администрации учреждения высшего образования к решению этой проблемы, так как учебный процесс занимает значительную часть времени в жизни студента.

3. Важно способствовать положительному и адекватному представлению о здоровье, здоровом образе жизни и основных путях достижения его у студентов при помощи собственного примера, а также организации достаточного количества мероприятий, как спортивных, так и лекционных, посвященных проблеме здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Бутько А. В.* Особенности формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств» // Актуальные проблемы гуманитарного образования : материалы науч.-практ. конф. Минск : БГУ, 2017. С. 180–186.

2. *Катренко М. В.* Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 5. С. 65–66.

3. *Лисицын Ю. П.* Образ жизни и здоровье населения. М. : Физкультура и спорт, 1982. 165 с.

4. *Мартинковский М.* Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи. Минск : Технопринт, 2003. 275 с.

5. *Петрова Н. Ф.* Здоровье человека как многоаспектный феномен // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 1(50). С. 113–115.