

УДК 616.895.4-036.12:616.12-008.46-082.6

## ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНСКОЙ МОЛОДЕЖИ)

©2014 Д.С. Каскаева, М.М. Петрова, Л.К. Данилова

Красноярский государственный медицинский университет  
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого

Поступила в редакцию 08.10.2014

Студенты представляют собой динамичную возрастную группу, находящуюся в процессе биологического, психологического, социального формирования и адаптации, характеризующуюся чрезвычайной ранимостью и восприимчивостью к неблагоприятным воздействиям и поэтому нуждающуюся в особенно продуманной системе наблюдения и охраны здоровья. Духовное и физическое состояние данной группы молодежи определяет здоровье последующих поколений, судьбу будущих преобразований в стране, научно-технического прогресса.

Ключевые слова: *студенты, здоровый образ жизни*

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) современная медицина может максимум на 10% оказывать положительное влияние на укрепление здоровья населения, что значительно уступает влиянию здорового образа жизни, который среди других факторов, определяющих здоровье общества, достигает 55% [3]. Здоровая жизнедеятельность включает в себя следующие основные элементы: плодотворный и безопасный труд, научно организованный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный и специализированный двигательный режим, совершенную личную и общественную гигиену, закаливание, рациональное и специализированное питание, навыки и умения для осуществления здоровой жизнедеятельности в семье и обществе [1, 5]. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) граждан как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба особо актуализируется в современной России. Так, В.В. Путиным был подписан указ № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», в котором правительству России дается поручение обеспечить к 2018 г. «снижение смертности» в том числе за счет «мероприятий по формированию

здорового образа жизни граждан Российской Федерации». Различные подходы к пониманию феномена «здорового образа жизни» позволяют сделать вывод о том, что он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья [2, 9].

Неотъемлемая часть процесса формирования культуры здоровья – обучение ЗОЖ. В процессе этого обучения должны быть сформированы:

- научное понимание сущности здоровья и ЗОЖ;
- отношение к здоровью как к ценности;
- целостное представление о человеке;
- навыки управления своим здоровьем;
- знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
- культура межличностных отношений;
- навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях [1,7].

Формирование ЗОЖ у молодежи имеет исключительное значение. Молодые люди составляют до 30% населения земного шара. В молодости (16-29 лет) закладывается основа трудовых, нравственных позиций, а также здоровья человека. По данным ВОЗ в начале XXI в. на планете было около 1,3 млрд. курильщиков, что составляло порядка 30% популяции лиц старше 15 лет, на начало 2007 г. общее число граждан России, регулярно употребляющих наркотики, превышало 2,9 млн. человек, из них более 60% наркоманов – люди в возрасте 16-30 лет и почти 20% – школьники. Формирование различных форм зависимости от психоактивных веществ становится вероятным на фоне длительного стрессового воздействия высокой интенсивности из-за недостаточности психологических механизмов совладания со стрессом. Злоупотребление алкоголем при этом становится доминирующим способом преодоления эмоционального дистресса, ухода от жизненных проблем и

---

*Каскаева Дарья Сергеевна, кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической терапии, семейной медицины и здорового образа жизни с курсом последипломного образования. E-mail: dashakas.ru@mail.ru*

*Петрова Марина Михайловна, проректор по научной работе, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой поликлинической терапии, семейной медицины и здорового образа жизни с курсом последипломного образования. E-mail: stk99@yandex.ru*

*Данилова Людмила Кальевна, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры поликлинической терапии, семейной медицины и здорового образа жизни с курсом последипломного образования*

достижения иллюзорного благополучия, что в настоящее время особенно характерно для молодежи в современных условиях. Неадекватные попытки компенсировать стресс выражаются в более интенсивном употреблении алкоголя, повышении ежедневных норм курения, избыточном приеме пищи и т.д. По данным исследований наиболее распространенным методом снятия стресса у студентов является вкусная еда, затем телевизор, сигареты и алкоголь. Оказалось также, что нередко люди пытаются снизить повышенный уровень стресса за счет агрессивных импульсов, «выплескивания» негативных эмоций на других людей [4, 6, 8].

Для формирования ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и факторам ЗОЖ необходимо активизировать социально-профилактическую работу в вузе, которая может быть представлена системой следующих видов работы специалистов: целенаправленная организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска, стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению ЗОЖ. Только в координировании мероприятий и проявлении активности всех участников образовательного процесса вуза можно решить проблему приобщения студенческой молодежи к принятию здорового стиля жизни и формирования ответственного отношения к здоровью [1, 9].

В настоящее время немаловажное значение в психолого-педагогическом обеспечении личностной безопасности студенческой молодежи имеет сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса в условиях наркотизации общества. Здоровье студентов – не самоцель, а средство развития самой личности, в том числе и достижения должного уровня профессиональной готовности и профессионализма в будущей трудовой деятельности. При этом мы учитываем, что формирование культуры здоровья студентов должно быть взаимосвязано с идеологией построения системы физической активности на всем протяжении учебно-воспитательного процесса в вузе.

Одной из основных функций работы специалистов вуза по формированию культуры здоровья студентов является профилактическая функция, при этом акцент делается не на медицинской профилактике, а психологической [9, с. 118]. Задачами психопрофилактической работы со студентами являются: создание условий для полноценного психологического развития студентов, своевременное предупреждение формирования вредных привычек, проявления возможных нарушений в становлении личности и интеллекта, а также формирование у студентов и их родителей потребности в знаниях о культуре здоровья, желания использовать их в интересах собственного развития.

Главными направлениями психопрофилактической работы являются:

- информирование (состояние окружающей среды, состояние индивидуального здоровья, правила и требования ведения ЗОЖ и др.);

- просвещение в разных формах (проведение акций, конкурсов, фестивалей о здоровом стиле жизни молодежи, волонтерское движение студентов с целью просветительской работы среди учащихся школ в области предупреждения формирования вредных привычек и др.);

- образование (осознанное приобретение знаний, умений и навыков в области психологии здоровья и ЗОЖ в процессе учебных занятий и внеучебных мероприятий, активное участие в мастер-классах, тренингах по определению (составлению) индивидуальных планов оздоровления и ведения ЗОЖ в рамках профессионального, вне профессионального и дополнительного образования и др.). К данному направлению следует отнести и стимулирование студентов к научно-исследовательской деятельности по проблемам здоровья и ЗОЖ, а также участие в конкурсах, разработке проектов и т.п. Проведенные исследования доказали, что ухудшению здоровья студенческой молодежи способствуют изменившиеся условия жизни, обусловленные резко возросшей учебной нагрузкой, сменой режима питания, а нередко и сменой места жительства. Повышенные требования к механизмам адаптации способствуют развитию новых и обострению уже имеющихся заболеваний. Следствием этого становится рост заболеваемости студенческой молодежи, что наносит значительный социальный и экономический ущерб обществу. Поэтому немаловажное значение для формирования культуры здоровья студентов имеет охрана здоровья на протяжении всего периода обучения в вузе, которая включает соблюдение техники безопасности и охраны учебного процесса, контроль и оценку здоровьесберегающего характера образовательной среды, мониторинг не только инфекционных заболеваний, но и проявление аддиктивного поведения в студенческих группах, диспансеризацию. Создание системы мониторинга показателей здоровья студентов, их оценка обеспечат разработку и внедрение инновационной модели охраны здоровья путем интеграции технологий в сфере физической культуры, медицины, образования, социологии и психологии. Применение новых форм работы со студентами по здоровью сбережению послужит улучшению основных показателей здоровья студентов, снижению показателей заболеваемости, приведет к повышению спортивных достижений университета, успешной адаптации выпускников в социуме [3, 4, 9].

**Выводы:** в отношении условий и образа жизни студенчества следует выделить такие важные проблемы, как: недостаточная сформированность в университетской среде позитивных социальных стереотипов, относящихся к таким понятиям, как ценность здоровья, здоровый человек, ЗОЖ, риски в сфере здоровья и жизни; весьма широкая распространенность ложных стереотипов в отношении социально обусловленных вредных привычек, главным признаком которых является индивидуальная и массовая лояльность к ним; слабая личная информированность о состоянии здоровья, некритическое восприятие негативных

симптомов и ситуаций риска для здоровья, опасно широкое распространение и дальнейшая экспансия вредных привычек и социально обусловленных заболеваний; недостаточная общая активность использования возможностей творческих, развивающих и коллективных форм досуга, создаваемых в университете и в местном сообществе; проявляющиеся в студенческой среде признаки социальной дезадаптации, ослабления ценностного отношения к здоровью, включенности в негативные, асоциальные связи и виды жизнедеятельности [120, 121].

Проведенный анализ научной литературы свидетельствует о том, что проблемам ЗОЖ студентов посвящено большое количество разноаспектных работ. Это объясняется тем, что решению данной задачи присущ дисциплинарный подход. Сохранение здоровья студенческой молодежи актуально. Потребность в разработке адекватного подхода, ориентированного на многоканальную систему ресурсного обеспечения медицинской помощи учащейся молодежи региона определяет цель и задачи нашего исследования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Артюхов, И.П.* Воспитание молодого специалиста важнейшая, неотъемлемая часть высшего медицинского учебного заведения / *И.П. Артюхов, П.А. Самотесов* // Сибирское медицинское обозрение. 2008. Т. 54, №6. С. 102-105.
2. *Артюхов, И.П.* Динамическое исследование состояния здоровья студентов КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого за период 2011-2013 гг. / *И.П. Артюхов, Е.А. Манухина, Д.С. Каскаева* // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). №6(26). С. 101-108.
3. *Артюхов, И.П.* Методические подходы к оценке факторов риска здоровья населения / *И.П. Артюхов, С.А. Сульдин, Н.П. Протасова* // Сибирское медицинское обозрение. 2012. №6 (78). С. 80-85.
4. *Каскаева, Д.С.* Анализ заболеваемости студентов первого курса в ходе углубленного медицинского осмотра в 2011 года в КрасГМУ / *Д.С. Каскаева, М.М. Петрова, Е.А. Манухина, В.В. Костина В.В.* // В мире научных открытий. 2012. № 9.1 (33). С. 52-66.
5. *Каскаева, Д.С.* Комплексная оценка состояния здоровья студентов Красноярского государственного медицинского университета имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздравсоцразвития в 2011 году / *Д.С. Каскаева, М.М. Петрова, А.А. Евсюков, А.А. Ларионов* // Приволжский научный вестник. 2012. № 2. С. 65-71.
6. *Каскаева, Д.С.* Мониторинг состояния здоровья студентов первого курса Красноярского Государственного медицинского университета в ходе углубленного медицинского осмотра 2011 года / *Д.С. Каскаева, М.М. Петрова, А.А. Евсюков* и др. // Современные исследования социальных проблем. №8(16). С. 101-110. <http://www.sisp.nkras.ru>
7. *Попов, И.А.* Пути формирования здорового образа жизни // Вестник новых медицинских технологий. 2005. Т. XII, № 3-4. С. 13.
8. *Нечаева, Г.И.* Роль врача общей практики в решении вопросов охраны здоровья учащихся и студентов / *Г.И. Нечаева* и др. // Здравоохранение. 2003. №12. С. 27-32.
9. *Сивас, Н.В.* Инновационная деятельность по формированию ЗОЖ в образовательном учреждении // Ученые записки. 2011. № 4(74). С. 166-170.

## WAYS OF FORMATION THE HEALTHY LIFESTYLE

### (ON THE EXAMPLE OF STUDENTS YOUTH)

© 2014 D.S. Kaskayeva, M.M. Petrova, L.K. Danilova

Krasnoyarsk State Medical University Named after Professor V.F. Voyno-Yasenetskiy

Students represent the dynamic age group which is in process of biological, psychological, social formation and adaptation, characterized by extreme vulnerability and susceptibility to adverse effects and therefore needing especially thought over system of supervision and health protection. The spiritual and physical state of this group of youth defines health of the subsequent generations, destiny of future transformations in the country, scientific and technical progress.

Key words: *students, healthy lifestyle*

*Daria Kaskaeva, Candidate of Medicine, Associate Professor at the Department of Polyclinic Therapy, Family Medicine and Healthy Lifestyle with the Course of Postdegree Education. E-mail: dashakas.ru@mail.ru*

*Marina Petrova, Deputy Rector on Scientific Work, Doctor of Medicine, Professor, Head of the Department of Polyclinic Therapy, Family Medicine and Healthy Lifestyle with the Course of Postdegree Education. E-mail: stk99@yandex.ru*

*Lyudmila Danilova, Candidate of Medicine, Assistant at the Polyclinic Therapy, Family Medicine and Healthy Lifestyle with the Course of Postdegree Education*