

2. Latorre-Román, P.A. Healthy lifestyles and physical fitness are associated with abdominal obesity among Latin-American and Spanish preschool children: A cross-cultural study / P.A. Latorre-Román, I.P. Guzmán-Guzmán, J.A. Párraga-Montilla et al // *Pediatric Obesity*. – 2022. – №17 (7). – P. e 12901.

3. Osipov, A.Y. Harmonious physique development and obesity prevention of preschool girls / A.Y. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratmanskaya et al // *Physical Activity Review*. – 2021. – № 9 (2). – P. 66-75.

4. Reilly, J.J. Physical activity interventions in early life aimed at reducing later risk of obesity and related non-communicable diseases: A rapid review of systematic reviews / J.J. Reilly, A.R. Hughes, J. Gillespie et al // *Obesity Reviews*. – 2019. – № 20 (Suppl. 1). – P. 61-73.

Осипов А.Ю.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Специалисты в области медицины и образования солидарны с тем, что уровень физического и ментального здоровья современных молодых людей, в том числе школьников, студентов и других обучающихся лиц, зависит от привычных для данной социальной категории образа и стиля жизни. Хорошо известно, что недостаточный уровень ежедневной двигательной активности, нерациональное (в большинстве случаев) избыточное питание, нарушение оптимального режима труда и отдыха в течение дня, вредные привычки (пристрастие к алкоголю и курению), отрицательно влияют на здоровье молодых людей, способствуют появлению и развитию у них различных заболеваний и формированию асоциальной модели поведения. Необходимость формирования у современной молодежи модели поведения, направленной на соблюдение и следование ценностям здорового образа жизни (ЗОЖ), обусловлена значительным ростом различных угроз и рисков: медицинских, социальных, психологических, экологических, политических и др., провоцирующих негативные изменения в состоянии психического и физического здоровья молодых людей [2]. Согласно последним научным данным ВОЗ, качество жизни современного человека уже на 60% зависит от социального поведения и повседневного образа жизни. Лица, которые следуют ценностям ЗОЖ, способны в течение длительного времени успешно противостоять различным рискам и угрозам своему психическому и физическому здоровью [3; 4]. Именно поэтому деятельность, направленная на формирование в среде современных молодых людей – студентов вузов, ценностей ЗОЖ и

пакета знаний, умений и компетенций, необходимых для эффективного использования потенциала ЗОЖ в своей социальной деятельности, является одной из основ построения здорового общества, способного успешно решать проблемы сохранения нации и развития государства.

Следует подчеркнуть, что в отечественной и зарубежной научной литературе представлено довольно значительное количество данных, характеризующих проблематику формирования ценностей ЗОЖ у студенческой молодежи. В тоже время исследователи указывают, что в современной высшей школе имеется существенный дефицит методик и программ, направленных на формирование и развитие у студентов пакета знаний, умений и компетенций, а также морально-ценностных установок, способствующих сохранению и укреплению психического и физического здоровья молодых людей в период их обучения в вузах и в последующей социальной деятельности [2; 3].

Не вызывает сомнений утверждение о том, что образовательная деятельность по формированию у современных студентов ценностей ЗОЖ, а также полного пакета специальных знаний, умений и компетенций, позволяющих молодым людям использовать весь потенциал ЗОЖ в своей социальной деятельности, должна осуществляться в вузах в течение всего периода обучения молодых людей и включать в себя широкий спектр психолого-педагогических и спортивно-оздоровительных технологий. Помимо данных технологий, следует также использовать «средовой» потенциал, а именно возможности эффективного формирования среди обучающихся ценностей ЗОЖ и компетенций успешного использования его потенциала в условиях кондиционирования в образовательных учреждениях специальной среды, позволяющей эффективно использовать потенциал физкультурно-оздоровительных, спортивно-оздоровительных и физкультурно-образовательных технологий.

Исследователи указывают, что под физкультурно-оздоровительной средой современного вуза следует понимать довольно сложное и многоуровневое образование, включающее в себя ряд структурных компонентов, обладающих специфическими свойствами и качествами, реализуемыми в соответствии с логикой развития образовательного учреждения и способствующими формированию культуры здоровья и действенных компетенций здоровьесбережения у обучающихся в вузе лиц [1]. Основные организационно-педагогические условия, необходимые для создания и успешного функционирования физкультурно-оздоровительной среды в пространстве вуза, представлены на рисунке.

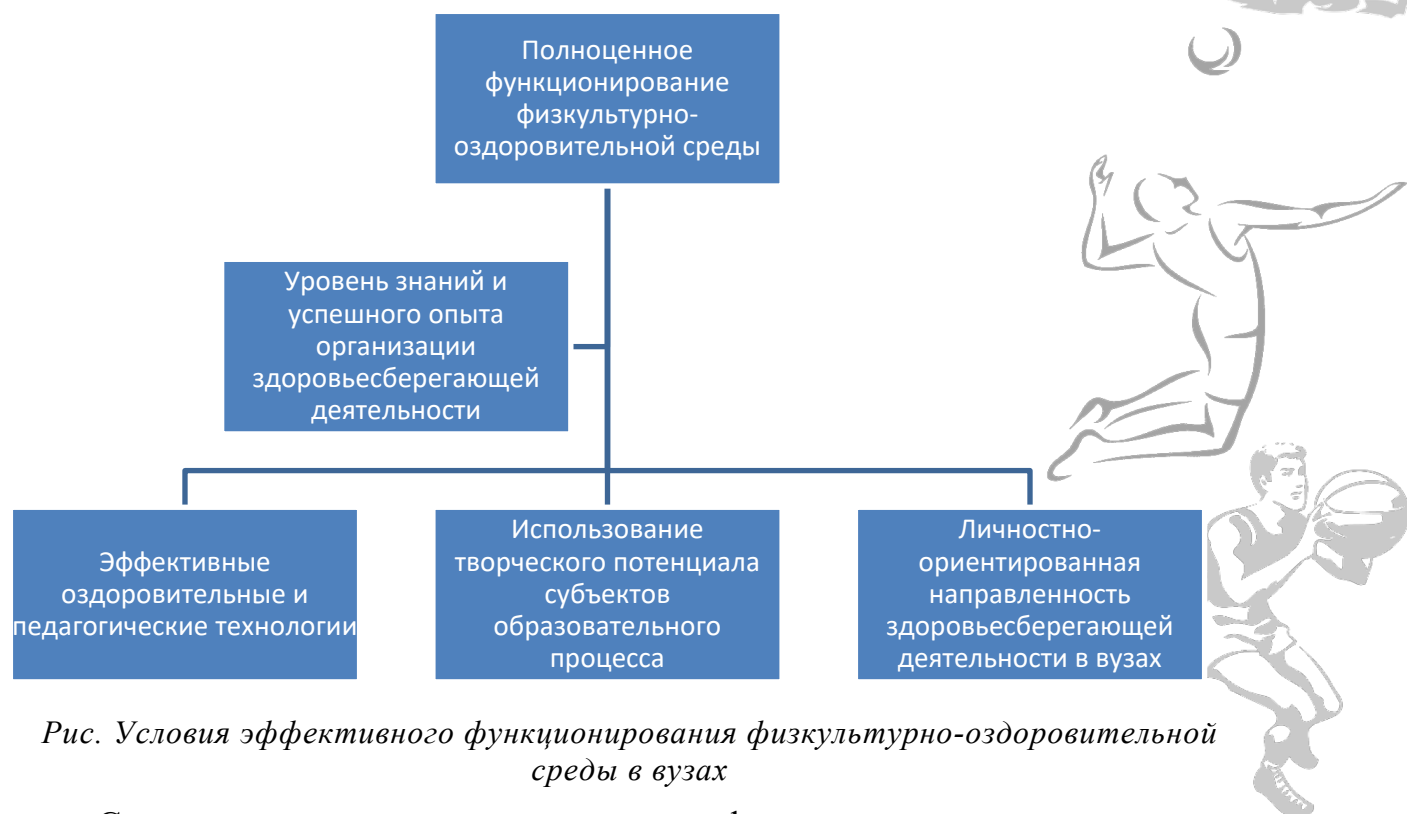


Рис. Условия эффективного функционирования физкультурно-оздоровительной среды в вузах

Следует отметить, что понятие «физкультурно-оздоровительная среда вуза» в педагогике тесно связано с понятием «физкультурно-оздоровительное пространство вуза». Данное понятие, в широком смысле, подразумевает наличие определенной совокупности субъектов (как правило студентов и преподавателей), объединенных системными отношениями, которые имеют выраженную направленность на сохранение и укрепление потенциала своего здоровья и окружающих лиц. Для успешного решения данной проблемы физкультурно-оздоровительное пространство переходит в физкультурно-образовательное пространство, то есть некую среду, в которой задачи сохранения и укрепления здоровья субъектов данного пространства, решаются путем организации образовательного процесса, направленного на формирование физически и психически здорового и гармонично развитого молодого человека, ценностно ориентированного на деятельность по сохранению потенциала своего здоровья в течение всей жизни.

Необходимо еще раз особо отметить, что создание в образовательном пространстве высшей школы даже некоторых из описанных выше условий, позволяет существенно расширить потенциал возможностей эффективного формирования у обучающихся пакета знаний, умений и компетенций, необходимых для плодотворного использования основных ценностей и оздоровительного потенциала ЗОЖ в своей социальной деятельности, как во время обучения в вузах, так и в дальнейшей жизни.

Библиографический список

1. Эбзеев, Ш.К. Концептуальные основы реализации здоровьесберегающего потенциала физкультурно-оздоровительной среды вуза / Ш.К. Эбзеев, Т.А. Хатуаев // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2018. – № 3(223). – С. 183-188.
2. Biktagirova, G. Formation of university students' healthy lifestyle / G. Biktagirova, R. Kasimova // International Journal of Environmental & Science Education. – 2016. – № 11 (6). – P. 1159-1166.
3. Osipov, A.Y. Physical activity, rational nutrition and health education in the university environment aimed at preventing Russian male students' overweight/obesity (Mini-review) / A.Y. Osipov, I.I. Orlova, T.I. Ratman-skaya et al // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. – 2023. – № 16 (2). – P. 303-314.
4. Tamanal, J.M. Promoting healthy lifestyle in high school students: Determination of the lifestyle status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) assessment / J.M. Tamanal, C.H. Kim // Journal of Lifestyle Medicine. – 2020. – № 10(1). – P. 30-43.

Хаспекян О.Х., Тащян А.Р.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Исследованием детерминант аддитивного поведения занимаются различные отрасли наук, такие как социология, психология, нейрофизиология, психиатрия и т.д. На сегодняшний момент имеется множество проведенных исследований на тему возникновения аддитивного поведения, а также способов и методов его лечения и профилактики. Стоит отметить, что аддиктология как наука возникла в начале века и исследует она взаимодействие поведения человека с определенными зависимостями.

В России термин «аддиктология» ввел профессор Ц.П. Короленко в 1970 году, а в начале 2001 года он же предложил классификацию нехимических аддикций [2]. Также исследованием аддитивного поведения в России занимались такие исследователи как А.Ю. Егоров, Б. Цыганков, В. Малыгин.

Аддиктологией является разновидность девиантного поведения, выраженная в уходе от реальности с помощью приема психоактивных средств и наркотических веществ, а также приема спиртосодержащих напитков. Аддиктология как самостоятельная наука, развивающаяся на стыке психологии, психиатрии и наркологии, исследует детерминанты