

Создание педагогических условий с целью профилактики употребления наркотических веществ должны быть комплексными с использованием потенциала всех заинтересованных лиц.

Таким образом, формируя особые педагогические условия в образовательных организациях, реализуя третий час физической культуры на основе регби, формируя спортивные спецклассы, используя ресурс всех субъектов КДНиЗП, вовлекая всех участников образовательного процесса в событийную деятельность создается особый тип профилактики наркомании.

### **Библиографический список**

1. Адольф, В.А. Прогнозирование становления профессиональной компетентности выпускника вуза / В.А. Адольф, А.Н. Савчук. – Красноярск, 2014. 352 с.
2. Хайхем, Е.С. Регби на высоких скоростях / Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. – М., 1970. 272 с.

*В.А. Власов*

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ КАК ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ И АЛКОГОЛИЗМА**

В последнее время специалистами значительное внимание уделяется изучению состояния здоровья студентов. Поддержание и развитие здоровья студентов, а также пропаганда в данном социальном слое социума здорового образа жизни имеет стратегическое значение, поскольку это будущее нации.

В современный период проблема здоровья вообще и здорового образа жизни в частности является чрезвычайно актуальной для российского общества. Употребление студентами алкогольной и спиртосодержащей продукции, наркотических средств и психотропных веществ способствует увеличению преступности, серьезному ухудшению здоровья, рождению детей с различными врожденными дефектами и аномалиями и т.д.

Одними из самых злободневных факторов риска для здоровья студенческой молодежи являются курение и злоупотребление алкоголем. Как показывают медицинские исследования, только из-за курения значительно снижается усвоение учебного материала, оно служит причиной появления опухолей полости рта, гортани, бронхов и

легких, способствует преждевременному старению. При частом употреблении студентами алкогольной и спиртосодержащей продукции нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, ряда внутренних органов.

Указом Президента Российской Федерации от 09.06.2010 № 690 была утверждена Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года и распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.12.2009 № 2128-р была одобрена Концепция реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года, в которых закреплены фундаментальные основы государственной антинаркотической политики и государственной антиалкогольной политики в Российской Федерации. Важнейшими элементами указанных выше политик является организация эффективной работы по привитию ценностей здорового образа жизни как целевой установки профилактики анализируемых зависимостей, в том числе и у студентов.

Осознанная целевая установка на здоровый образ жизни появляется у отдельно взятого студента не сама по себе, а формируется в результате конкретного психологического и педагогического воздействия в различные периоды жизни.

Следует обратить внимание на то, что как раз студенческий возраст достаточно восприимчив к серьезным профилактическим мероприятиям. Это обусловлено тем, что именно в этом возрастном промежутке времени, как правило, происходит зрелое и осознанное формирование системы ценностей человека. Общеизвестно, что ценностные ориентиры могут быть направлены как на саморазвитие, так и на саморазрушение отдельно взятой личности.

Реальное привитие подрастающему поколению студенческой молодежи основ здорового образа жизни является серьезной психолого-педагогической проблемой, которая требует адекватного разрешения, так как сохранение и приумножение здоровья молодого поколения является одной из важнейших задач российского государства.

Обращает на себя внимание тот факт, что теория ориентации студентов на здоровый образ жизни еще только формируется в научной доктрине, более того, она в сегодняшних реалиях достаточно слабо разработана в теории образования и воспитания.

Ценностные ориентации прямо показывают на то, как студент определяет свое отношение с окружающим его миром.

Непосредственное включение здоровьесценностных ориентаций в структуру личности студента направлено на позитивную мотивацию его поведения и отвлечение от вредных зависимостей. Следовательно, для того чтобы студент был предрасположен к обозначенным выше ценностным ориентациям, он должен обладать такими качествами, как сила воли, стремление к достижению положительного результата, надежность, верность определенным принципам и идеалам и т.д.

Отсутствие целевой установки студентов на ведение здорового образа жизни в реальной действительности снижает эффективность будущей профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни студентов – это, безусловно, социальная категория. Поэтому, говоря о нем, мы подразумеваем жизнедеятельность отдельной социальной группы, а именно студентов.

Здоровый образ жизни студента, по субъективному мнению автора, – это такой способ повседневной жизнедеятельности в процессе обучения, который направлен на позитивную здоровьесценностную ориентацию в виде самосохранения и самореализации, постоянного укрепления здоровья без специальных медицинских вмешательств, способствующий активному выполнению различных социальных функций и защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Здоровый образ жизни конкретного студента будет таковым, если он сам будет осознавать всю ответственность за свое здоровье. К большому сожалению, как показывает педагогическая практика, у многих студентов здоровьесценностная ориентация не стала одним из важнейших постулатов их смысла жизни. Также отсутствует комплексная целостная система и официально разработанная стратегия ориентации на здоровый образ жизни у исследуемой социальной группы.

Традиционно здоровый образ жизни включает в себя следующие основные компоненты: утренняя гимнастика, положительные эмоции, прогулки на свежем воздухе, благоприятные климатические условия жизни, рациональный режим обучения и отдыха, профилактика вредных привычек, культура межличностного общения, постоянная двигательная активность, личная гигиена, закаливание, духовность, рациональное питание, правильная организация сна и т.д.

К основным причинам, вызывающим ухудшение здоровья студентов, относятся высокие умственные нагрузки, чрезмерная интенсификация учебного процесса, направленная на искусственное сокращение объема произвольной двигательной активности студентов.

Основной целью здорового образа жизни студента в несвободное от учебы время является его восстановление и оздоровление после окончания учебных занятий. Соответственно, не только полноценное питание, крепкий и продолжительный сон, но и помощь в воспитании младших братьев и сестер, уход за родственниками пожилого возраста, занятия в спортивных и творческих кружках и секциях – это главные направления деятельности студента в свободное от учебы время. По тому, как студент тратит данное время, можно делать однозначные выводы о том, ведет он здоровый образ жизни или нет.

Современные виды учебного процесса студенческой молодежи стали предполагать реальное снижение физической составляющей в учебной деятельности и одновременный рост умственного труда. Из-за этого у студентов, как правило, происходят двигательный застой и нехватка физической нагрузки. Поэтому для поддержания здорового образа жизни студентам, целесообразно постоянно и полноценно осуществлять занятия физической культурой и спортом.

Спортсмены-студенты, которые на профессиональном уровне занимаются в студенческие годы спортом и занимают призовые места на международных соревнованиях, должны стать ориентиром для других студентов. Спортсмены-студенты занимают важное место в современном мире, спорт привлекает к себе ряд активной молодежи, которые по желанию вовлекаются со студенческих лет в занятия по физической культуре и спорту. Постоянные победы российских студентов на летних и зимних Универсиадах являются показателем спортивной мощи страны.

Так, на Универсиаде в Казани в 2013 году спортсмены России были бесспорными лидерами, так как завоевали 155 золотых медалей, 75 серебряных и 65 бронзовых, всего 292 медали в сумме. Для сравнения: спортсмены Китая, которые заняли второе место в общекомандном зачете, завоевали 77 медалей.

Наибольший успех студенты-спортсмены России имеют в таких видах спорта, как гимнастика, фехтование, легкая атлетика, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, биатлон, хоккей, горные лыжи.

Важнейшей проблемой развития современного студенческого спорта в Российской Федерации является отсутствие надлежащей и эффективной нормативно-правовой базы развития студенческого спорта. В настоящий момент действующее законодательство Российской Федерации практически не закрепляет в нормах права совершенствования материально-технической базы, реализации учебных программ физического воспитания студенческой молодежи, обеспе-

чения потребностей студентов в физическом развитии личности и укрепления здоровья в преломлении к вопросам правового регулирования студенческого спорта.

Для решения данной проблемы целесообразно разработать проект Федерального закона «О развитии студенческого спорта в Российской Федерации», в котором отдельной главой должна стать здоровьесберегающая ориентация студентов.

Для реального оздоровления молодежного сообщества в ближайшей перспективе следует разработать и претворить в жизнь социальную молодежную политику, направленную на формирование моды на здоровый образ жизни, несовместимой с употреблением алкогольной и спиртосодержащей продукции, наркотических средств и психотропных веществ. Также целесообразно организовать систему здорового питания в вузах, создать факультативы, проводить круглые столы, направленные на обучение студентов различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния, формирования позитивного мышления.

Таким образом, перспективным подходом к предупреждению зависимостей употребления студентами алкогольной и спиртосодержащей продукции, наркотических средств и психотропных веществ является формирование у них целевой установки на здоровый образ жизни.

*Е.Д. Гаек, Н.В. Люлина*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

На сегодняшний день актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач современного общества, это связано с беспокойством общества по поводу здоровья специалистов, что в результате приводит к снижению работоспособности.

Студенты испытывают отрицательное воздействие окружающей среды, это вызвано экологической обстановкой, а также адаптацией к новым, изменившимся для них условиям жизни, высоким умственным нагрузкам.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна.