

**УДК 377.5**

**Голубева Татьяна Михайловна,**

воспитатель ФКПОУ «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат», г. Новокузнецк

e-mail: tanya78lari@mail.ru

### **ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ**

**Аннотация:** В статье раскрывается актуальность формирования здорового образа жизни как профессиональной ценности у студентов с ограниченными возможностями физического здоровья, обосновывается необходимость формирования здорового образа жизни у студентов с ОВФЗ, описывается связь успешности студентов в профессиональной деятельности с осознанием ценности ЗОЖ.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, профессиональная ценность, студенты с ограниченными возможностями здоровья.

**Golubeva Tatyana Mikhailovna,**

educator FCPO "Novokuznetsk state humanitarian-technical College boarding school", g . Novokuznetsk

e-mail: tanya78lari@mail.ru

### **THE FORMATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES THE PHYSICAL HEALTH ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE AS A PROFESSIONAL VALUES**

**Abstract:** The article reveals the relevance of healthy lifestyles as professional values of students with disabilities physical health, necessity of formation of healthy lifestyle among students with OVFS, describes the relationship of student success in professional activities with the awareness of the value of HLS.

**Key words:** healthy lifestyle, professional value, students with disabilities.

Актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек

руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма.

Сохранить здоровье студентов с ограниченными возможностями физического здоровья — одна из важнейших социальных задач общества. Эта категория людей имеют острую необходимость в поддержании здоровья, получения информации о здоровом образе жизни. Значительный процент людей с ограниченными возможностями живут в неблагополучных семьях, где не получают не только полноценного питания, навыков культуры поведения, но даже элементарных понятий о здоровом образе жизни.

Основные проблемы у многих молодых людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВФЗ) – низкие резервы их здоровья, высокая степень иждивенческих ожиданий, слабая степень их созидательной активности и социальной интеграции.

Многие студенты с ОВФЗ мало двигаются и мало общаются, неправильно питаются, часто находятся в состоянии тревоги, раздражительности, курят и выпивают. Все это не способствует улучшению здоровья студентов.

Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студентов с ОВФЗ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

Развитие общества определяет ценностный статус здорового образа жизни. Отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности способствует успешности в любой сфере профессиональной деятельности, так как здоровый образ жизни - это форма и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, является предпосылкой для высокоэффективного труда, творческой активности, наиболее полного самовыражения личности. Таким образом, здоровый образ жизни играет ключевую роль в профессиональном становлении личности, а формирование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности выступает важнейшим компонентом профессионального обучения студентов [4].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых учебными учреждениями, роста заболеваемости и последующим снижением работоспособности, особенно это касается студентов с ограниченными возможностями здоровья. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни – это профессиональная ценность, неотъемлемая часть профессиональной деятельности личности, направленная на укрепление здоровья, работоспособности, повышение творческой активности и трудового долголетия. В условиях здорового образа жизни у студента с ОВЗ формируется ответственность за здоровье как часть общекультурного развития; возникают реальные предпосылки

для профессиональной активности в случаях, когда наиболее полно раскрывается творческий потенциал личности [1].

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство; и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования [4].

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в особенностях поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие [3].

Здоровый образ жизни во многом зависит от мировоззрения студента, его ценностей, социального и нравственного опыта. Бывает что общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления студентом социального опыта возможны противоречия его

житейских знаний, социальных ориентаций, норм поведения, волевых структур. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в учебном заведении необходимо обеспечить сознательный выбор студентами с ОВЗ общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Студент должен стремиться и уметь изменять себя в лучшую сторону и среду в которой он жил.

Путем активного самоизменения и формируется личность ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента в себе. Одновременно с этим в структуру самосознания включаются идеалы, нормы и ценности, общественные по своей сути. Они присваиваются личностью, становятся ее собственными идеалами, ценностями, нормами, частью ядра личности - ее самосознания [2].

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни студентов с ОВЗ. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей студентов, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания [1].

Для студентов с ОВЗ физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом

одновременно физической, психической, социальной адаптации. Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей, и должны быть направлены на формирование и закрепление студентом норм и правил здорового образа жизни.

### **Список литературы**

- 1.Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль, 1990. - 200 с.
- 2.Иванова Г.П., Шакирова Э.Ф. Методика формирования социальной активности студентов педагогического колледжа. М: МГПУ, 2009. - 230 с.
- 3.Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М.: Медицина, 1993. - 150 с.
- 4.Пономарев Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 205 с.