

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ЮУРГУ

Г.И. МаксUTOва

Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

maxima@74.ru

В современном российском обществе наблюдается ухудшение здоровья населения, вызванное высоким уровнем генетических дефектов, заболеваемостью и инвалидизацией детского возраста, снижением доступности квалифицированной медицинской помощи, дороговизной лекарств. Тем не менее здоровье граждан является чрезвычайно важным ресурсом национальной безопасности, предпосылкой социально-экономического развития страны, совершенствования личности и одним из критериев качества жизни.

Особенно остро в таких условиях ставится вопрос сохранения здоровья студенческой молодёжи, так как именно эта категория населения является важной социальной силой, необходимой в развитии социально-экономической сферы государства. Юношеский период является чрезвычайно сензитивным к различного рода педагогическим воздействиям, направленным на духовно-нравственное становление личности.

Наряду с множеством здоровьесберегающих технологий, существующих на современном этапе, отдельное место занимают информационно-обучающие технологии: образовательные, просветительские и воспитательные программы. Для современной России характерен кризис основных институтов воспитания: семьи, образовательных учреждений, молодежной субкультуры. Поэтому чрезвычайно актуализируется оптимизация воспитательного пространства высшей школы. Отличительными характеристиками современного высшего образования являются: интенсивное использование в процессе обучения информационно-коммуникативных технологий, обеспечивающих равноправное приобретение и передачу знаний, свободный доступ к образовательным ресурсам, переход от принципа «образование на всю жизнь» к принципу «образование через всю жизнь»; развитие социальных и эмоциональных способностей и навыков обучающихся, индивидуализация процесса приобретения и передачи знаний. Таким образом, на уровне мирового образовательного сообщества определились основные направления совершенствования образовательных процессов высшей школы – информатизация и персонификация.

Методологическими основаниями педагогической работы в данном направлении являются следующие подходы:

а) личностно-ориентированный подход. Гуманистическая концепция современного образования провозглашает приоритет интересов личности, как уникальной совокупности черт, сочетание которых неповторимо ни в какой другой точке пространства и времени;

б) аксиологический подход, заключающийся в стремлении способствовать развитию креативной личности, интериоризирующей мировой культурный опыт высших ценностей в течение всей последующей профессиональной деятельности. В основе данного положения лежит идея Юнга и Маслоу о природоопределённом стремлении человека к самосовершенствованию, заложенном в архетипе подсознания человечества;

в) деятельностный подход. Практика преподавания иллюстрирует невозможность усвоения большого объёма знаний в рамках ограниченного времени. Поэтому знания в таких условиях выступают лишь как инструмент, служащий главной цели – действию, а именно умению использовать имеющиеся знания в предстоящей жизнедеятельности;

г) системно-синергетический подход отражает идентичность закономерностей функционирования мира как системы и человека как структурной части этого мира. В то же

время человек рассматривается как отдельная синергетическая система, отражающая внешний мир.

В законе РФ «Об образовании» провозглашается «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности». Возрастает социальная роль педагога как носителя и транслятора ценностей и смыслов. Пример, по мнению Бабуровой И.В., как метод воспитания ценностных отношений личности есть способ взаимодействия педагога и воспитанников, при котором педагогом осуществляется целенаправленное предъявление модели ценностного выбора (образца ценностного отношения), способного служить ориентиром (маркером) при выстраивании воспитанниками отношений с миром [1].

Здоровье и жизнь человека – это экзистенциальные ценности, которые сформировались ещё в контексте античной культуры, при этом провозглашалось гармоничное единство тела и духа как залог успешного функционирования организма в окружающем мире. Человек в традиционном понимании рассматривается как сложная многоуровневая система, построенная по типу иерархии. Соответственно этому и здоровье человека также рассматривается на различных уровнях:

- 1) низший (физический, телесный, биологический, материальный);
- 2) средний (психический, душевный, социальный);
- 3) высший (духовный, нравственный, моральный).

Целью высшего профессионального образования в области здоровья является формирование у студентов небιологических факультетов мотивации и должнствующих компетенций здорового образа жизни. Решение соответствующих этой цели задач осуществляется в рамках дисциплин медико-биологического блока: «Основы медицинских знаний», «Психология безопасности жизнедеятельности», «Физиология человека», «Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности» и др. Руководством по планированию основных учебных занятий на большинстве небιологических факультетов является рабочая программа по основам медицинских знаний нового стандарта, включающая в себя два взаимосвязанных содержательных компонента : медицинский (первая неотложная помощь) и валеологический (профилактика заболеваний).

В качестве респондентов выступали 29 юношей и 36 девушек в возрасте около 20 лет (студентов механико-технологического, автотракторного, приборостроительного, экономического факультетов ЮУрГУ). Была использована методика анкетирования, при которой количество выбранных вариантов не ограничивалось [4,9].

Анализ структуры заболеваемости по данным анкетирования показал, что в целом студенты склонны позитивно оценивать состояние своего здоровья (40 % опрошенных не отмечают у себя наличия хронической патологии). По частоте встречаемости на первом месте оказались заболевания органов пищеварительной системы (14 % – юноши, 28% – девушки), ЛОР-заболевания (14 % – юноши, 11 % – девушки), сердечно-сосудистые заболевания (10 % – юноши, 11 % – девушки), болезни органов зрения (10 % – юноши, 8% - девушки). Гендерные различия проявлялись при ответе на вопрос о том, какие знания в области здоровья респонденты считают наиболее актуальными. Ответы распределились следующим образом: 33 % девушек и 7 % юношей считают необходимыми знания о программах по регуляции веса и коррекции фигуры, 45 % юношей и 33 % девушек – о культуре сексуальных отношений, 28 % девушек и 17 % юношей – о профилактике хронических заболеваний, 14 % девушек и 7 % юношей – о нетрадиционных методах и видах оздоровления. Среди всех средств улучшения своего здоровья, применяемых ими на практике, 66 % юношей и 22 % девушек отметили баню и сауну, 64 % девушек и 41 % юношей – витамины и биологические добавки, 56% юношей и 33 % девушек – самостоятельные занятия физкультурой и спортом.

При анализе ценностного отношения к вопросам здоровья различия по гендерному фактору распределились следующим образом: 72 % девушек и 52 % юношей считают, что основной характеристикой здорового образа жизни является рациональное питание, 83% юношей и 50 % девушек – активный образ жизни, 25 % девушек и 3 % юношей – долголетие, 36 % девушек и 17 % юношей – хорошее медицинское обслуживание, 28 % девушек и 14 % юношей – соблюдение норм и правил, режим труда и отдыха, 14 % девушек и 0 % юношей – красота. При попытке дать определение, что же такое здоровье, выяснилось, что 69 % юношей и 36 % девушек считают, что здоровье – это спорт, 31 % девушек и 3 % юношей определяют здоровье как долголетие, 50 % девушек и 34 % юношей – как хорошее самочувствие. Подавляющее число студентов не отметили здоровье как ценность и богатство, так как лишь 8 % из 65 человек опрошенных указали именно на эту характеристику здоровья. Также наименьшее число ответов было получено на характеристику здорового образа жизни как будущего страны и нации.

На вопрос о том, какие факторы наиболее отрицательны для здоровья, 86 % студентов ответили, что вредные привычки, 60 % – загрязнение окружающей среды, 49 % – выбросы промышленных предприятий, 46 % – низкая физическая активность, 43 % – плохая наследственность, 42 % – неправильное питание, 42 % – низкое качество медицинского обслуживания, 35 % – повышенный уровень радиации, 33, 8 % – плохое качество воды, 25 % – недоступность оздоровительных и спортивных заведений из-за высокой платы. При этом 59 % юношей и 8,5% девушек считают, что причиной ухудшения здоровья являются стрессы, а 61 % девушек и 21 % юношей – неправильное питание.

Таким образом, данные проведенного исследования свидетельствуют, что имеются некоторые гендерные различия в ценностных отношениях студентов к здоровью, и они достаточно типичны для данной группы населения [5]. Для девушек в большей степени понятие здоровья ассоциируется с эстетическими идеалами, хорошим самочувствием, положительными эмоциями, а для юношей здоровье – это активность, энергия и работоспособность. При этом обращает на себя тот факт, что выявленные недостатки безответственного отношения к здоровью и отсутствие осознания у большинства студентов здоровья как дела государственной важности, требуют педагогической коррекции. Анализ ответов, полученных на вопрос о причинах, вызывающих ухудшение здоровья, показал, что большинство студентов ориентированы на экологический или ресурсный тип индивидуальной концепции здоровья, что, как правило, указывает на успешный ход реализации программ экологического воспитания, проводимых в городе и области.

Литература:

1. Бабурова, И. В. Воспитание ценностных отношений школьников в образовательном процессе: автореферат дис. ...д-ра пед. наук / И.В. Бабурова. – Смоленск, 2009. – 47 с.
2. Биченко, И.Г. Ценностные ориентации студентов российских вузов в условиях социальной аномии: автореферат дис. канд. соц. наук / И.Г. Биченко. – Москва, 2009. – 21 с.
3. Быков, В.С., Шондина И.А. Педагогические аспекты ориентации учащихся на здоровый стиль жизни / В.С. Быков // Вестник ЮУрГУ. – 2009. - № 39. – С.6–10.
4. Грунт, Е.В. Проблемы здорового образа жизни и состояние здравоохранения в Челябинской области / Е.В. Грунт, Е.В. Миронов. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ. – 2009. – 156 с.
5. Дыхан, Л.Б. Отношение к здоровью студентов вуза как проблема психологии здоровья (гендерный аспект) / Л.Б. Дыхан // Известия ТРТУ. – С. 144–150.
6. Дыхан, Л.Б. Особенности индивидуальной концепции здоровья старшеклассников городских школ / Л.Б. Дыхан // Известия ТРТУ. – С.53–60.

7. Лопарева, С.Н. Формирование валеологической культуры в республике Саха (Якутия): традиционно-этнический аспект / С.Н. Лопарева // Вестник ЯГУ. – 2009. – Т.6, – № 2. – С. 132–135.

8. Маджуга, А.Г. Концептуальное обоснование проблемы организации процесса здоровьесворящего образования в инновационных условиях / А.Г. Маджуга // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. - № 4 (35). – С. 59-62.

9. Москвичева, М.Г. Проблема здоровья и здоровый образ жизни / М.Г. Москвичева // Вестник ЮУрГУ. – 2006. - № 2 (57). – С.196–201.

10. Мухамедьяров, Р.А. Самоактуализация личности в учебной деятельности: теоретические аспекты / Р.А. Мухамедьяров Р.А.// Вестник ТГУ. – 2007. - № 7 (51). – С.215–218.

11. Попов, И.А. Пути формирования здорового образа жизни / И.А. Попов. – Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – Т. XII, – № 3–4. – С. 12-14.

9. Спирина, О.Н. Формирование ценностно-мировоззренческих ориентаций студентов педагогического вуза: автореферат дис. канд. пед. наук / О.Н. Спирина. – Ставрополь, 2007. – 26 с.