

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Самусева Н.В.

г. Минск, Республика Беларусь

Social health is defined as the property and quality of the interpersonal connections of the individual, and the degree of his participation in the life of society.

Изучение и формирование здорового образа жизни и социального здоровья становится в последние годы важным направлением не только на индивидуальном уровне, но и на уровне общества в целом.

Понятие «здоровье» представляет собой комплексный феномен, который изучается в трех аспектах: психическом, физическом и социальном.

Социальное здоровье определяется как свойство и качество межличностных связей индивидуума, и степень его участия в жизни общества. Важность отношений для здоровья человека подчеркивает Гурвич И.Н., считающий, что «наибольшим потенциалом влияния на здоровье обладают межличностные отношения» [1]. На основе этой идеи среди факторов, оказывающих особенно заметное влияние на состояние социального здоровья, ведущая роль отводится профессиональной деятельности и семейным отношениям, с другой, - высшей мотивации человека, живущего в социуме, которую А. Адлер назвал «социальным интересом». Именно социальный интерес служит основой оптимизма личности, что во многом определяет степень активности ее участия в жизни общества.

Среди конкретных факторов социального здоровья, оказывающих влияние на здоровье человека, следует отметить умение оберегать и поддерживать контакты с друзьями, не замыкаясь в себе, и умение налаживать в целом социальные связи, хорошие отношения с другими людьми. Наконец, это вдумчиво организованный, разносторонний, познавательный и эмоционально насыщенный досуг с разумной оздоровительной практикой.

В обыденной жизни социальное здоровье представляет собой совокупность нормативных представлений о собственном социальном поведении, нравственно-духовной, социокультурной и поведенческой ориентации, а также связанных с ними субъективных ощущений.

Э.М.Казин, Н.Г.Блинова, Н.А.Литвинова понимают социальное здоровье как систему ценностей, установок и мотивов поведения личности в социальной среде [2].

В процессе обучения в учреждении высшего образования важно формировать у студентов умение не только строить свое речевое поведение с другими членами коллектива, но и достигать при этом взаимопонимания, умение устанавливать контакт с партнером во время беседы, учитывать и следовать правилам общения, этикета, при необходимости изменять тактику беседы, толерантно и эмпатически относиться к любому представителю другой культуры. Все это проявляется в социальном здоровье личности.

Здоровьесберегающий компонент обучения студентов факультета физического воспитания БГПУ на занятиях по педагогике включает следующие гуманистические принципы:

1. Отказ от авторитарной парадигмы в общении (определение трудностей и последующий совместный поиск решения поставленной задачи, исключение повышенного эмоционального тона в коммуникативном процессе и т.д.).

2. Создание необходимых условий, способствующих осознанному включению каждого в учебный процесс (использование адекватной интенсивности занятий, применение на них национальных игр здоровьесберегающего характера, учет культурологических особенностей и т.д.).

3. Ориентировка студентов на способы достижения результата обучения (проявление имеющихся физических возможностей, поощрение активного участия в учебном процессе и т.д.).

Формирование у студентов интереса к развитию коммуникативных умений можно стимулировать через различное содержание видов учебно-познавательной деятельности, а также через характер отношений, возникающих между участниками этого типа деятельности [3].

Решение задач сохранения социального здоровья в условиях БГПУ обеспечивается через:

- гуманитарные дисциплины (педагогика, психология здоровья, социология, экология история и др.), на которых, помимо изучения основных вопросов дисциплин, формируются основные социальные навыки: взаимодействие в группе, коммуникативность, умение понять и поддержать другого, а также принять чужое мнение. Специальные дисциплины, предметом которых является здоровье и здоровый образ жизни, помогают студентам освоить необходимые правила, касающиеся личной гигиены, соблюдения режима сна и отдыха.

- *социально-психологические тренинги или психологические методики.* Кроме физического здоровья, современный социум требует от выпускника вуза готовности вступить в самостоятельную профессиональную жизнь полноценной стрессоустойчивой личностью. Поэтому необходим поиск инновационных технологий сохранения психического и социального здоровья студентов. В этом ракурсе предлагаются: индивидуальное консультирование психолога и психотерапевта, различные обучающие тренинги, организация службы дистанционного психологического консультирования студентов и кабинетов релаксации (ароматерапия, фитотерапия, музыкальная терапия и т.д.).

- *внеаудиторную воспитательную работу.* Воспитание толерантности и взаимоуважения происходит не только в учебных занятиях, но и в большей степени на различных внеаудиторных форумах и мероприятиях. Внеаудиторная работа является одним из факторов, который способствует формированию важных качеств личности (терпимость, отзывчивость, активность, коллективизм и др.), составляющих социальный компонент здоровьесбережения. Подобная система способствует взаимному восприятию мироощущения, нормализации межличностных отношений в студенческой среде, преодолению межнациональных разногласий в рамках совместной учебы и личных контактов.

Таким образом, совершенно обоснованно можно утверждать, что на факультете физического воспитания БГПУ физическая культура может являться многонациональной, поликультурной средой, в которой созданы все условия для подготовки студентов к бесконфликтному взаимодействию с представителями иных культур на основе усвоения общечеловеческих ценностей. Занятия физической культурой являются средством создания культурно-оздоровительного пространства, позволяющего студенту самоопределиться, самореализоваться, принять физическую культуру как личную ценность, осознать ответственность за собственное здоровье, его сохранность в процессе будущей профессиональной деятельности и способности использовать приобретенный опыт здоровьесбережения в образовательном процессе.

Литература:

1. Гурвич, И.Н. *Значение социально-психологического знания в сохранении и укреплении здоровья / И.Н. Гурвич // Ананьевские чтения-2011. Социальная психология и жизнь: материалы научной конференции, 18-20 октября 2011г., Санкт-Петербург / Отв. ред. А.П. Свенцицкий. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2011. – С.356-357.*

2. Казин, Э.М. *Психологические и психофизиологические механизмы саморегуляции и дезадаптации личности / Э.М. Казин, Е.К. Айдаркин, О.Г.Красношлыкова, Н.А. Литвинова, Н.Г. Блинова, А.И. Федоров, М.С. Яницкий // Валеология. - № 3. – 2012. – С 81-91.*

3. Ушакова, И.А. *Физическая культура как средство социокультурной адаптации иностранных студентов / И.А. Ушакова, Е.В. Пивоварова // Научные исследования и образовательные практики в XXI веке: состояние и перспективы развития. Сборник науч. трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 сентября 2015 г. Смоленск: ООО «НОВАЛЕНСО», 2015. – С.96-99.*