

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Н.В. Самусева

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Здоровье человека – одно из важнейших условий его всестороннего, гармоничного и свободного развития. Оно зависит от множества причин, в основе которых лежат социально-психологические закономерности. В модели обусловленности здоровья основными факторами риска являются: образ жизни – 50-55%, внешняя среда – 20-25%, генетический риск – 15-20%, здравоохранение – 8-10% [2, 3]. Здоровье необходимо рассматривать как неотъемлемую часть культурного развития человека и как показатель истинности культуры, в которой он живет.

Взаимосвязь системы ценностных ориентаций и здоровья позволяют выявить важную роль субъективных факторов и выдвигают правомерное требование ответственного, бережного отношения личности к здоровью. Г. И. Куценко, Е.А. Лотош в качестве таких отношений подразумевают: умение оценивать свое поведение, касающееся личного здоровья с точки зрения пользы или вреда для своего организма, для окружающих, для будущих поколений; соразмерять свои поступки, действия с имеющимися в обществе нравственными, этическими и гигиеническими нормами и требованиями; оценивать свои потребности с точки зрения полезности или губительности для личного здоровья и здоровья окружающих, соразмеряя с требованиями, которые предъявляет социум [1].

В этой связи отношение студентов к здоровью представляет значительный интерес. Нами было проведено исследование с целью выяснить представления студенческой молодежи о здоровье, что они вкладывают в это понятие, какое место занимает здоровье в иерархии ценностей для них и что студенчество предлагает для того, чтобы учебный процесс в вузе носил здоровьесберегающий характер и для студента, и для преподавателя.

На первом этапе исследования нас интересовало, что вкладывают студенты в понятие «здоровье». Этот вопрос был направлен на выявление характеристик здоровья, согласно социальным представлениям студентов.

Проанализировав представления студентов о здоровье, можно выделить несколько значимых, часто повторяющихся и определяющих понятие «здоровье». Четко выделяются 3 группы понятий. Первая группа объединяет слова-стимулы, содержание которых можно интерпретировать как «адаптация, приспособленность», а в ответах студентов это звучит как «бесценный дар природы», «норма жизни», «внешность человека, которую не купишь за деньги», «образ жизни и состояние души» и др. Вторая – «внутренняя согласованность», которая выражена фразами «жизнь человека без болезней», «когда все органы функционируют нормально», «когда ты чувствуешь себя превосходно», «когда человек не испытывает трудности в выполнении каждодневных дел», «способность организма переносить нагрузки», «гармоническое развитие», «смысл жизни», «когда ты энергичный на протяжении всего дня» и др. Третья группа включала элементы «самореализации», характеризующие личностный рост, достижение и развитие: «здоровый человек это тот, кто обладает большими возможностями в этой жизни», «вести себя в соответствии со своим внутренним миром», «светлые мысли», «важный фактор для достижения цели» и др. Выделенные группы можно считать эталонными основаниями исследуемых социальных представлений о здоровье среди студенческой молодежи.

В процентном отношении представления о здоровье распределились следующим образом: здоровье как «приспособленность» определили 56% студентов; «здоровье – это внутренняя согласованность» считают 31%; определение здоровья в терминах «самореализации» встречалось достаточно редко, лишь у 13% представителей студенчества.

Обращают на себя внимание сведения о том, что делают студенты для сохранения своего здоровья. Так 38% студентов занимаются спортом, совершают вечерние прогулки, соблюдают необходимую гигиену; 21% - регулярно стараются употреблять витамины и фрукты, 19% - работают над своим внутренним миром; 46% - избегают вредных привычек (курения, употребления спиртного и др.); 67% - своевременно печатся; 28% - занимаются аутотренингом. Интересны ответы тех студентов, которые создают себе и другим хорошее настроение, не расстраиваются по пустякам, избегают стрессов.

В одном из пунктов анкеты был предложен вопрос о том, что нужно ввести в учебно-воспитательный процесс для сбережения здоровья студентов. Большинство ответов касались материально-технического оснащения вуза – 89% («недостаточное освещение в аудиториях», «неудовлетворительное санитарное состояние кабинетов», «лучше отапливать аудитории» и др.); 41% - предлагали разнообразить и сделать дешевле меню в буфетах и столовых; 22% - предлагали ввести курсы по улучшению зрения, очищению организма от шлаков, закаливанию; 17% - предложили ввести кабинеты психологической разгрузки; 26% - считают, что изменение технологии ведения занятий преподавателями улучшит здоровье обеих сторон, а 32% - хотели бы улучшить взаимоотношение между студентами и преподавателями.

В итоге нашего исследования можно констатировать, что представления о здоровье студенческой молодежи являются развивающимся личностным образованием и во многом зависят от отношения к здоровому образу жизни, т.е. внимания со стороны личности к питанию, движению, закаливанию и гигиене. Полученные сведения желательны учесть при разработке образовательных стандартов, учебных программ, образовательных технологий, спецкурсов «Здоровый образ жизни», комплексов лечебно-оздоровительных мероприятий для высших учебных заведений.

Это поможет улучшить формы и методы проведения всех видов учебных занятий, принять меры, связанные с улучшением условий труда, сохранением и укреплением здоровья студентов и преподавателей, перестроить сознание студентов на повышение культуры здоровья, на создание условий для жизнедеятельности, быта и отдыха, гармонизации духовного и физического развития личности будущего специалиста.

Литература

1. Куценко Г.И. Стратегия и технология сохранения здоровья школьников, студентов и педагогов. Воронеж, 2000.
2. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность. М., 1989.
3. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии. Здоровье как человеческая ценность. СПб., 1998.