

пасной профессиональной деятельности – профессиональная компетентность и акмеологическая культура, творческая готовность к профессиональной деятельности, самосовершенствование (профессиональное акме).

Ключкова О. В.

ФГБОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет», г. Новосибирск, Новосибирская область, Россия

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ ВУЗА

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние здоровья студентов младших курсов, их отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни, а также понимание необходимости формирования культуры здоровья.

Ключевые слова: состояние здоровья студентов, образ жизни, отношение к здоровью, заболеваемость.

Введение в массовое обращение терминов "валеология", "экология", «безопасность жизнедеятельности» вызвано стремлением людей к сохранению своего здоровья в условиях безответственно разрушаемой природной среды, роста статистических показателей заболеваемости населения, в том числе и детского, негативных тенденций в области безопасности жизнедеятельности, как в России, так и за рубежом. Это позволило накопить необходимому обществу научный и технологический потенциал массового формирования здорового образа жизни.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. В этой связи одна из главных задач современного педагогического процесса – помочь учащимся осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни (ЗОЖ) для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью.

С целью выявления состояния здоровья и необходимостью определения наиболее важных положений, присущих культуре здоровья, было проведено анкетирование студентов младших курсов двух вузов г. Новосибирска (НГПУ – 57ч., НГТУ – 31ч.).

Из результатов анкетирования было выявлено, что у студентов первого курса педагогического университета (а это в основном, девушки) высокий процент заболеваний органов пищеварительной системы (24%), опорно-двигательного аппарата (18%), заболеваний почек и мочеполовой системы (13%), сердечно-сосудистых заболеваний (12%) и кож-

ных заболеваний (10%). Большинство студентов технического университета – юноши, которые считают, что у них нет проблем со здоровьем (78%), однако отмечают заболевания дыхательной системы (8%), опорно-двигательного аппарата (8%) и по 3% заболевания нервной системы и заболевания почек. Как можно видеть, девушки в большей степени могут оценить наличие того, или иного заболевания, в то время как юноши не придают значение этому вопросу.

Данные анкеты выявили неблагоприятную обстановку по курению и употреблению алкоголя. Процент курящих студентов довольно высок. На первом курсе курят в НГТУ – 26%, в НГПУ – 10% опрошенных. Употребление алкоголя более 1 раза в месяц на 1 курсе отметили 27% студентов НГПУ и почти 26% студентов НГТУ.

При исследовании у студентов вопросов питания, было выявлено, что всегда завтракают меньше половины опрошенных студентов. На первом курсе питаются три раза в день от 58% (НГПУ) до 67% (НГТУ) студентов. Ежедневно употребляют горячую пищу и супы примерно половина первокурсников. Фрукты и овощи на первом курсе каждый день употребляют 32% студентов НГПУ и лишь 23% студентов НГТУ. Недостаточно употребляют в пищу молочных продуктов студенты технического университета, у 38% опрошенных молочные продукты присутствуют в рационе реже 3 раз в неделю. Спят менее 5 часов в сутки 10% первокурсников НГТУ и большая часть студенток НГПУ (67%), что в конечном итоге может привести к повышению утомляемости и ухудшению самочувствия. Нерегулярное питание, недостаток витаминов и микроэлементов у студентов в условиях Сибири приводит к возрастанию заболеваний пищеварительной системы. Неправильное питание, недостаточное время ночного отдыха сказывается также на физической и умственной работоспособности студентов. А в комплексе с вредными привычками снижает иммунный статус организма юношей и девушек.

Все 100% студентов обоих вузов считают необходимым формирование культуры здоровья, как части общей культуры. В понимании «культуры здоровья» студенты придерживаются следующих определений: совокупность знаний, направленных на оздоровление и безопасность собственного организма и развития навыков ведения ЗОЖ (НГПУ- 56%; НГТУ - 38%); ценностная ориентация личности и мотивация к ведению ЗОЖ (НГПУ- 27%; НГТУ -28%); личностное образование, формирующее определенный уровень культуры здоровья (НГПУ- 21%; НГТУ -35%). Специфика вуза отразилась на ответе о необходимости проведения с учащимися работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни (НГПУ- 85%; НГТУ -10%).

Все сказанное выше позволяет сделать заключение о том, что необходима в вузах, особенно на первых курсах, не только осуществлять мониторинг здоровья студентов, но и реализовывать программы по фор-

мированию культуры здоровья и ЗОЖ.

Библиографический список:

1. Абаскалова Н. П. Прогностическая оценка адаптационных возможностей студентов // Сибирский педагогический журнал, 2012.- № 9.- С.17-21
2. Абаскалова Н.П., Ирхин В.Н., Маджуга А.Г. Педагогика здоровья: новый этап: Монография. – Стерлитамак: Изд-во «Фобос», 2014.- 242 с.
3. Зверкова А.Ю., Абаскалова Н.П. Формирование ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях реализации ФГОС нового поколения // Сибирский педагогический журнал, 2012.- № 9.- С.25-30
4. Шапиро С. Психология формирования личности. – М.: Просвещение, 2011. – 464 с.

Кольцов Д. А.

Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко
г. Тирасполь, Молдова, Приднестровье.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КУЛЬТУРЫ МОЛДАВСКОГО НАРОДА

Культура играет важную роль в жизни человека и общества. Первоочередная роль культуры состоит, в том, что она выступает средством аккумуляции, хранения и передачи человеческого опыта. Именно культура делает человека личностью. Индивид становится членом общества, личностью по мере социализации, т.е. освоения знаний, языка, символов, ценностей, норм, обычаев, традиций своего народа, своей социальной группы и всего человечества. Уровень культуры личности определяется приобщением к культурному наследию, а также степенью развития индивидуальных способностей.

На первый взгляд культура и здоровье понятия не связанные, однако, сохранение и улучшение здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Существует такое понятие как «культура здоровья». Культура здоровья – важнейшая составляющая общечеловеческой культуры, которая разрабатывает теоретические и практические задачи гармоничного развития духовных, психических и физических сил человека.

Человек, воспитываясь в обществе, впитывает особенности культуры своего народа, что в свою очередь отражается на формировании национальных особенностей культуры здоровья. У каждой национальности существуют свои традиции и обычаи в области воспитания здорового человека. Существуют такие традиции и у молдавского народа.

В современном обществе, когда забываются исторические корни