

Раздел 4. ЛИЧНОСТНО ОРИЕНТИРОВАННОЕ ВОСПИТАНИЕ

Витун Е.В., Витун В.Г.

г. Оренбург, Оренбургский государственный
университет

Основы формирования здорового образа жизни студентов в профессиональном образовании

В современной системе Российского образования множество проблем. Одна из приоритетных — это проблема ориентации всей системы образования на формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни — совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека.

Сущность здорового образа жизни—обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Ведь ускорение ритма жизни и усложнение современного производства с высоким уровнем его механизации и автоматизации определяет значительные нагрузки на организм, повышается значение таких качеств личности, как быстрота реакции, скорость принятия решения, собранность, сосредоточенность, внимательность, которые в большей мере определяют всем комплексом показателей здоровья людей и, следовательно еще больше возрастет необходимость внимания к собственному здоровью, к обеспечению индивидуальной профилактики его нарушений; в сознательной ориентации на здоровый образ жизни.

В настоящее время состояние здоровья нашей молодежи вызывает особую тревогу. По медицинским данным 89% студентов нашего Вуза страдает различными хроническими заболеваниями. Причем показатели уровня здоровья снижаются за время обучения. В течение года по анализам листов временной нетрудоспособности за медицинской помощью в течение года обращался каждый второй студент. Что же ждет нашего студента в будущем? Ведь в отличие от большого количества факторов снижающих уровень здоровья человека число факторов ,укрепляющих его очень невелико. Наиболее эффективным из них является ведение здорового образа жизни. Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой своего стиля жизни. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно - этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы. Здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимобусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Поэтому успешность адаптации студентов к новым условиям обучения в Вузе, сохранение и укрепление здоровья за время обучения настоятельно требуют установления здорового образа жизни.

В последние годы в России вырос интерес к науке, валеологии, которая занимается изучением здоровья и здорового образа жизни. Выделяют два основных направления валеологии: медицинское и педагогическое. Медицинская валеология должна быть практической основой профилактической медицины. Но для нас наибольшее значение имеет педагогическая валеология, способствующая воспитанию молодежи, формированию здорового образа жизни молодых людей. Одна из ее задач: определение основных способов эффективного воспитания человека в условиях школы и Вуза. Целью педагогической валеологии является осознание каждым студентом индивидуальных потребностей и особенностей развития, лишь на основе которых возможно создание индивидуального способа здорового образа жизни. Эта цель может быть достигнута с помощью внедрения разумного сочетания психолого-педагогического, медико-биологического и экологического воспитания и образования. Главной же задачей валеологической работы является формирование у студентов целого комплекса социально-значимых и одобряемых норм, ценностей и прежде всего ценности "здоровье". Важно сформировать установки на сохранение здоровья,

стимулировать жизненную позицию, активизировать личность, научить приемам самоконтроля и самообладания, развивать волевые усилия человека. Потому что пока не сформированы установки и описанные качества, человек не будет сознательно заниматься оздоровлением. Необходимо сформировать у него ощущение насущной потребности в том, что он делает, чтобы появилась цель - важный инструмент тех, кто находится на пути к здоровью.

Свое исследование по формированию здорового образа жизни мы начали с методики, направленной на выявление полноты и системности знаний студентов о здоровье и здоровом образе жизни. Студенткам (n=143) предлагалось охарактеризовать категории "здоровье", "здоровый образ жизни"; перечислить 5-10 факторов, укрепляющих здоровье и 5-10 факторов, оказывающих негативное влияние на него. Анализ полученных ответов позволил отметить, что большинство студентов имеют четкое представление о рассматриваемых категориях с указанием их существенных признаков, остальные же называют основные признаки данных. На следующем этапе были использованы специально разработанные В.И.Андреевым тест-анкеты для изучения ориентации студентов на здоровый образ жизни. Тест-анкета, включающая 24 вопроса оказалась доступной и понятной студентам, поэтому дополнительных вопросов по исследованию не наблюдалось.

Результаты по изучению ориентации на здоровый образ жизни показали, что 27% студентов имеют уровень ориентации ниже среднего, 43% - средний уровень, 18% - выше среднего, 12% - высокий уровень.

Данное исследование показало, что здоровье и здоровый образ жизни не занимают у студентов ведущего места в иерархической системе ценностей, хотя большинство из них, не отрицают социальную значимость этих категорий. Как показывает практика, в основном люди осознают ценность здоровья только тогда когда оно находится под угрозой или почти утрачено.

Наблюдения за студентами за студентами Вуза показывают, что студенты проявляют многообразие отношений к здоровому образу жизни. Одни безразлично относятся к своему здоровью и к здоровому образу жизни, другие используют только отдельные компоненты здорового образа жизни, например двигательную активность, закаливание, рациональное питание. Третьи ищут наиболее эффективные пути к укреплению здоровья.

Нам необходимо использовать положительное отношение студентов к здоровому образу жизни, как к ценности, а также активнее реализовать систему действий, стимулирующих формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни.

В наших условиях, в процессе изучения дисциплины "физической культура", одним из основных источников информации и знаний о здоровом образе жизни являются учебные занятия по физической культуре и особенно лекции по теоретическому разделу программы, методико-практические и учебно-тренировочные занятия, где эти знания и необходимая информация детализируются, даются средства и методы организации здорового образа жизни отдельно по каждому составляющему компоненту.

Вместе с передачей студентам суммы теоретических знаний крайне важно сформировать у них прочную мотивацию о необходимости самостоятельно работать над укреплением своего здоровья, над систематическим выполнением правил и мероприятий гигиены. Обеспечить успешную адаптацию и положительное отношение к спортивным дисциплинам и различным системам физических упражнений помогает включение студентов и во вне учебную деятельность по различным видам спорта.

Соответственно при организации учебной и вне учебной работы со студентами мы должны решать следующие задачи:

- формирование приоритетного отношения к своему здоровью, воспитывать мотивации к здоровому образу жизни;
- осуществление дифференцированного подхода, каждой группе студентов, учитывая их отличия в образе жизни, установке, эталоны поведения и индивидуальные психофизиологические особенности;
- создание комплекса средств для обучения и объективных условий для формирования практических навыков по укреплению здоровья.

Использование в комплексе выше перечисленных задач будет непременным условием успешного формирования здорового образа жизни студентов в процессе профессионального образования.