

3 ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796/799

Я. В. Березнева, И. А. Ношко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет, Барановичи

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. На всех этапах развития человека формирование и сохранение здоровья является стратегической задачей многих государств. В современном обществе здоровье рассматривается как важнейший критерий реализации творческого потенциала человека в профессиональной деятельности. Здоровье, квалификация, компетентность кадров и их высокая гражданская ответственность во многом определяют масштабы и темпы научно-технического прогресса, интенсификации народного хозяйства.

Неблагоприятная демографическая ситуация, рост смертности и сокращение продолжительности жизни населения Беларуси выдвигают в разряд национальных приоритетов мероприятия по укреплению и охране здоровья населения Беларуси и прежде всего молодёжи.

Особое внимание к студенческой молодёжи объясняется тем, что она является авангардным отрядом молодежного поколения. В то же время студенты — это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как новый уклад жизни зачастую негативно сказывается на состоянии здоровья. Учёба в учреждении высшего образования (УВО), увы, не всегда способствует сохранению здоровья молодых людей.

Актуальность проблемы связана с тем, что учёными отмечается слабая мотивация студентов к ведению здорового образа жизни, недостаточно активное внедрение современных здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование их осознанной потребности в здоровом образе жизни,

в учебно-воспитательный процесс УВО. Несмотря на имеющиеся исследования в педагогике (А. М. Митяева, В. П. Петленко, Д. А. Изуткина, Г. И. Царегородцева, Р. И. Купчинов и др.), в массовой практике работы высшей школы проблема формирования у студентов культуры здоровья не имеет достаточного воплощения.

Анализ научных исследований в области формирования культуры здоровья свидетельствует, что многие аспекты этого процесса изучены недостаточно. Так, например, отсутствует единый подход к диагностике уровня сформированности данного вида культуры у студентов высшей школы. Недостаточная разработанность указанной проблемы и её практическая значимость в учебно-воспитательном процессе высшей школы определили тему исследования, проведённого преподавателями кафедры психологии и кафедры теории и методики физической культуры БарГУ.

Целью исследования стал анализ сложившейся практики учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья в УВО Республики Беларусь, выявление проблемы в этой сфере и определение путей их решения.

Для реализации поставленной цели и проверки гипотезы был использован комплекс взаимодополняющих методов исследования: анализ законодательных актов, психологической, философской и педагогической литературы по данной проблеме; социологический метод (анкетирование); опросный метод; экспериментальный метод (формирующий эксперимент); статистический метод.

Основная часть. Гармоничность и целостность человека как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности отражает понятие «культура здоровья».

Культура здоровья — это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, т. е. оздоровления (Разумов А. Н., 1996).

Путь к здоровой нации лежит через культ здоровья. Поэтому в УВО необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здоровья и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности. Для этого крайне важно сформировать у студенческой молодёжи социально-психологическое убеждение в потребности ведения здорового образа жизни.

Белорусское государство и общество уделяют значительное внимание проблемам формирования культуры здоровья. В Республике Беларусь принят и реализуется ряд законодательных и иных нормативных правовых актов по охране здоровья населения. Значимость проблемы

сохранения здоровья населения отражена в Законах Республики Беларусь «Об образовании», «О физической культуре и спорте», Кодексе Республики Беларусь об образовании. В настоящее время разработана Концепция Государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года.

Исследования выявили, что только $\frac{1}{3}$ молодых людей регулярно занимается физической культурой и спортом, большинство — от случая к случаю, а 14% молодых людей не занимаются спортом вообще [1, с. 22]. Чаще всего в качестве факторов, которые побуждают молодых людей следить за своим здоровьем, выступают болезнь, травма, другие жизненные экстремальные ситуации.

Это обусловлено, с одной стороны, недостатком в обществе социального престижа здоровья, сохраняющимся в обществе потребительским отношением к здоровью и отсутствием личной ответственности за его сохранение и укрепление, с другой — недооценкой социальной, воспитательной, оздоровительной и прикладной роли физической культуры и отставанием от современных требований в кадровом, материальном, научно-методическом обеспечении.

Несмотря на валеологическую направленность высшего образования, эффективность её низка. При абсолютном положительном отношении студенческой молодежи к факторам здоровья, особенно в отношении питания, двигательного режима, реально их используют 10—15% студентов учреждений высшего образования [2, с. 84]. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации образа жизни. Негативные тенденции проявляются в таких важных компонентах здорового образа жизни, как режим питания (несвоевременный приём пищи), режим сна (систематическое недосыпание), двигательная активность (недостаток движения), закаливание (отсутствие закаливающих процедур). Только 15% молодых людей в Беларуси ведут трезвый образ жизни, 43% употребляют алкогольные напитки эпизодически. Это происходит не из-за отсутствия валеологической грамотности, а из-за низкой активности личности, поведенческой активности.

Процесс формирования культуры здоровья носит сложный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда даёт результат. Это объясняется тем, что проблема индивидуального здоровья не является приоритетной в молодёжной среде. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья даёт конкурентные преимущества на рынке труда.

В целях раннего выявления отклонений в состоянии здоровья студентов БарГУ и выявления факторов риска социально значимых заболеваний, кафедрой теории и методики совместно со студенческим здравпунктом ежегодно проводится медицинское обследование студентов. По результатам медицинского обследования на начало 2012/13 учебного года, при анализе состояния здоровья обращает на себя внимание высокий удельный вес группы студентов факультета педагогики и психологии (26,3%), имеющих факторы риска хронических заболеваний или хронические заболевания в стадии ремиссии, — это студенты специальных медицинских групп, студенты, занимающиеся в группах лечебной физической культуры, и студенты, имеющие полное освобождение от занятий физическими упражнениями.

Первостепенным фактором студенческой жизни, неблагоприятно влияющим на здоровье, студенты факультета педагогики и психологии БарГУ назвали постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учёбой (72%). Затем следуют несбалансированное питание, недостаточная продолжительность сна, низкая двигательная активность, а также выраженное чувство одиночества, которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учёбы.

Особое беспокойство вызывают негативные тенденции в отношении таких факторов здоровья как питание, двигательный режим, режим сна. Реально их поддерживаются 12% респондентов. По наблюдениям за студентами, проживающими в общежитии, установлено, что до 22:00 ко сну отходят 19%, до 1:00 — 81%. При этом 42% молодых людей знает, что систематическое недосыпание снижает на 7—15% умственную работоспособность.

Для снятия хронического стресса, подавления тревожности молодые люди достаточно легко прибегают к употреблению алкоголя, курению, приёму лёгких психотропных средств. При этом большая часть опрошенных студентов уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. В то же время, по данным министерства статистики и анализа, в год на одного жителя Республики Беларусь приходится свыше 10 л абсолютного алкоголя (Всемирная организация здравоохранения оценивает ситуацию как опасную, когда этот показатель достигает 8 л) [2, с. 6].

Большинство опрошенных студентов (91%) хотели бы улучшить состояние своего здоровья; для этого они выбрали бы поведение, соответствующее здоровому образу жизни. Однако существует диссонанс

между декларируемой, осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением, направленным на его сохранение и укрепление.

Так что же мешает студенческой молодёжи вести здоровый образ жизни? Почти половина (48%) опрошенных студентов отметила недостаточную сформированность культуры здоровья, 32% — признались, что не умеют отдыхать, 15% — отметили, что им не хватает времени для занятий физкультурой, 5% — считают, что у них отсутствует потребность в здоровье.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% девушек и 41,6% юношей) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% девушек и 20,8% юношей). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Как свидетельствуют результаты социологического опроса студентов педагогических специальностей БарГУ (n = 100), среди причин, побуждающих молодёжь заботиться о здоровье, первое место занимает «ухудшение здоровья» (24,4%), второе — «осознание необходимости этого» (17,4%), 58,8% — другие факторы.

Теоретический анализ практики учебно-воспитательного процесса позволил определить основные средства и методы формирования культуры здоровья. На основании этого двумя кафедрами БарГУ — кафедрой теории и методики физической культуры и кафедрой психологии разработаны: 1) программа психологического обучения «Золотые правила здоровья»; 2) план воспитательных мероприятий по формированию культуры здоровья студенческой молодёжи.

При реализации практической работы по воспитанию устойчивой потребности у молодёжи в ведении здорового образа жизни — деятельностный компонент культуры здоровья — были учтены три основных аспекта: объективные общественные условия, конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие его реализовывать, и система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность студентов университета.

Заключение. Формирование культуры здоровья представляет собой длительный, сложный процесс, осуществление которого чаще всего подразумевает изменение уже существующего отношения. Средствами развития мотивационно-ценностного отношения к здоровью являются направленные социальные воздействия, заключающиеся в предоставлении значимой информации о здоровье.

Педагогическое сообщество способно решить проблему путём проведения конкретных мероприятий по формированию культуры здоровья, утверждающей культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций, здоровых привычек в студенческой среде.

Однако формирование культуры здоровья студенческой молодёжи — проблема, требующая комплексного (валеологического, культурологического, инновационного, личностно ориентированного) подхода к её решению. Достижению результата могут содействовать четыре направления, определяющие формирование культуры здоровья:

1) создание в учреждении образования информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения;

2) комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность «Обучение здоровью», направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни в студенческой среде;

3) принятие конкретных мер по снижению распространённости курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств;

4) побуждение студенческой молодёжи к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Формирование культуры здоровья и мотивационно-ценностного отношения студенческой молодёжи к здоровью непосредственно связано с проведением комплекса мероприятий: активизации социально-профилактической работы в УВО (акции, тематические дискотеки, театрализованные представления, интернет-конференции, информационные компании, конкурсы и др.); организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (мастер-классов, флеш-мобов, турпоходов, дней здоровья, спортивных конкурсов, спортивных соревнований, велопробегов и др.); разработки механизмов поощрения здорового образа жизни; оказания социально-медицинской помощи студентам группы риска; усиления борьбы с вредными привычками.

Таким образом, здоровье студенческой молодёжи должно находиться и под пристальным вниманием государства, которое обязано создать материальную и интеллектуальную базу для формирования культуры здоровья молодых людей, а высшая школа, в свою очередь, должна стать основным агентом конструирования здорового образа жизни студентов.

Список цитируемых источников

1. Физическая культура и здоровье учащихся: пособие для учителей физ. культуры : в 3 ч. / М. Е. Кобринский [и др.] ; под общ. ред. М. Е. Кобринского и А. Г. Фурманова. — Минск : МЕТ, 2011. — Ч. 1. — 342 с.
2. Физическая культура : курс лекций / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. М. Киселёва. — Минск : БГУ, 2007. — 195 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г

УДК 616-084(075.8)

А. И. Берташ, А. А. Селезнёв

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК УСЛОВИЕ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Введение. Социально-экономические изменения в жизни общества предъявляют высокие требования к формированию психологической культуры, улучшению психологического здоровья будущих специалистов, что должно обеспечивать долговременную и успешную профессиональную деятельность, профилактику синдрома эмоционального выгорания. Особенность юношеского возраста заключается в активном формировании системы ценностных ориентаций и социальных установок, нравственных взглядов и убеждений. Учащаяся молодёжь вступает в период личностного и профессионального самоопределения. Создаются предпосылки для реализации индивидуального выбора жизненного пути. Развиваясь как субъект деятельности, обучающийся становится более универсальным в выборе целей жизненных планов и способов их достижения. Юноши и девушки вступают в новую социальную ситуацию развития, которая представляет собой исходный момент для новых динамических изменений, связанных с гармоничным развитием личности. Стремление познать себя, поиск своего места в жизни, самоопределение, овладение профессией, становление самосознания, стремление к самостоятельности и другие особенности юношеского возраста должны учитываться при осуществлении психологической подготовки будущих специалистов. Учебные программы необходимо создавать специально, используя метод психолого-педагогического проектирования, через построение образовательных процессов в рамках опреде-