



Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь

Установа адукацыі
«Беларускі дзяржаўны педагагічны ўніверсітэт
імя Максіма Танка»

АКТУАЛЬНЫЯ ПЫТАННІ СУЧАСНАЙ НАВУКІ

Зборнік навуковых прац

Мінск
2015

УДК 001-021.121

ББК 72

A437

Друкуецца па рашэнні рэдакцыйна-выдавецкага савета БДПУ

Рэдкалегія :

доктар педагагічных навук, прафесар *Г. В. Торхава* (адк. рэд.);
доктар фізіка-матэматычных навук, прафесар *І. С. Тацількоў*;
доктар філалагічных навук, прафесар *В. Д. Старычонок*;
доктар псіхалагічных навук, дацэнт *А. П. Лабанаў*

Рэцэнзенты :

доктар філалагічных навук, прафесар *А. А. Гіручка*;
доктар біялагічных навук, прафесар *В. М. Нікандраў*;
доктар гістарычных навук, прафесар *Г. А. Космач*;
доктар педагагічных навук, прафесар *І. І. Цыркун*;
доктар геолога-мінералагічных навук, прафесар *М. Г. Ясавееў*

Актуальныя пытанні сучаснай навукі : зб. навук. прац / рэдкал. :
A437 Г. В. Торхава (адк. рэд.) [і інш.]. – Мінск : БДПУ, 2015. – 332 с.
ISBN 978-985-541-213-8.

У зборніку змешчаны навуковыя артыкулы, прысвечаныя даследаванням у галіне грамадскіх навук, педагогікі, псіхалогіі, філалогіі, фізікі і прыроднага дзяўства.

Адрасуецца навукоўцам, выкладчыкам ВНУ, усім, хто цікавіцца надзвычайнымі пытаннямі сучаснай навукі.

УДК 001-021.121

ББК 72

ISBN 978-985-541-213-8

© БДПУ, 2015

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Е. А. Лобковская

Причин неблагополучия в здоровье человека много, основная же – в неправильном образе жизни. В последнее время в обществе подошли к пониманию того, что «лечить надо человека, а не болезнь, воздействуя на причину заболевания» [1, с. 40], здоровое будущее нашей планеты – в обучении человека, особенно молодого, здоровому образу жизни. Поэтому способствовать профилактике здоровья должен здоровый образ жизни, педагогическое формирование потребности в его соблюдении, формирование готовности к здоровому образу жизни. Педагогические аспекты формирования у обучающихся готовности к здоровому образу жизни нашли отражение в исследованиях Ш. А. Амонашвили, В. А. Аваньева, В. Н. Беленова, И. И. Брехмана, М. Я. Виленского, Л. Д. Глазыриной, Н. Т. Лебедевой, П. Т. Лесгафта, Н. М. Полетаевой, С. В. Попова, Н. К. Смирнова, Л. Г. Татарниковой, Д. Д. Шариповой, Е. А. Ямбурга.

Готовность определяется учеными как «активно-действенное состояние личности, её установка на определенную деятельность, как мобилизованность сил, необходимых для осуществления этой деятельности» [2, с. 87]. Содержательное наполнение той или иной готовности зависит от характера деятельности, но структурные компоненты готовности едины – это комплекс мотивов (внутренних побудителей к определенному поведению) и комплекс умений, навыков, способностей, необходимых для успешного осуществления конкретного вида деятельности. В качестве мотивов готовности к здоровому образу жизни выступают палеологические знания, ценностное отношение к здоровью, потребность к самореализации, переживание полноты бытия. Другая составляющая готовности содержит способы жизнедеятельности личности, которые укрепляют и совершенствуют ее физические, психические, социокультурные резервные возможности, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Здоровье зависит от разных факторов, но главное – соблюдать здоровый образ жизни, делая это не в ущерб окружающим. Стиль и образ жизни определяют характер человека и его отношения с окружающими. Образ жизни определяется ценностями и зависит от местоположения ценности «здоровье» в иерархической системе ценностных ориентаций личности. Если эта ценность занимает одно из первых мест, человек старается вести правильный образ жизни (иногда в ущерб окружающим). Поэтому здоровье – это ценность, предполагающая морально-этические подходы к её пониманию. В случае наличия готовности к здоровому образу жизни, ценность «здоровье» занимает в ценностной структуре личности одно из первых мест. Поэтому условием, формирования готовности к здоровому образу жизни студентов является работа по совершенствованию структуры их ценностных ориентаций.

Критерием готовности к здоровому образу жизни выступает наличие осознанной цели жить именно так. Мотивы и ценности формируют цели любой деятельности. Но мотив может быть не осознан, цель же всегда осознана [3, с. 243]. Поэтому у студентов должна быть сформирована осознанная цель вести здоровый образ жизни. Это можно согласовать с теорией транзакционных взаимоотношений Э. Берна, выделяющего три основных состояния личности: «ребенка», «взрослого», «родителя» и соответствующих им миросщущения и подведения [4, с. 257].

В случае наличия готовности к здоровому образу жизни, человек любого возраста занимает в этом вопросе позицию «взрослого» он не играет в игры, способствующие разрушению его здоровья. Условием формирования «взрослой позиции» является включение студента в деятельность, направленную на самооздоровление. Необходимо запустить механизмы «самости» личности. Закон психологии гласит: эффект от быстроедействующих и директивных методик не надежен. Та оздоровительная программа, которую выбрал студент сам, оказывается более эффективной [5, с. 78].

Показателем готовности к здоровому образу жизни могут быть: переход в отношении к своему здоровью с позиции «ребенка» в позицию «взрослого» или «родителя»; борьба с вредными

привычками окружающих; участие в кампаниях по оздоровлению социальной среды.

При оценке готовности вести здоровый образ жизни важно оценить силу желания самосовершенствоваться физически, духовно, а также наличие препятствий процессу самосовершенствования.

С. Г. Добротворская выделяет такую характеристику готовности, как местоположение ценности «здоровье» в ценностной структуре личности [6, с. 93]. По Д. Майерсу, ценности – это личные суждения о том, что желательно и как следует себя вести человеку. Ценности вырастают из потребностей. Стремление сохранить здоровье может родиться из потребности в безопасности (работает инстинкт самосохранения), но также и из потребности самоактуализации [5, с. 117].

Для формирования представлений о ценностном отношении к здоровому образу жизни было проведено анкетирование и контент-анализ суждений 42 студентов I курса факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичского государственного университета».

Важно, чтобы ценность «здоровье» в ценностной структуре личности первокурсника занимало 1–3 место. Сохранение здоровья студента возможно также при гармоничном развитии его ценностной структуры, в которой общественные и гуманистические ценности занимают приоритетные места.

В результате анализа суждений студентов I курса были определены ценности, которые вносят смысл и очарование в их жизнь. Основными для первокурсников являются ценности социального взаимодействия: любовь, дружба, семья. Ценность «здоровье» называют лишь 36,5 % опрошенных. Большую значимость студенческая молодежь придает материальному обеспечению – 38,5 %, духовным ценностям придают значение всего лишь 12,5 % – опрошенных. Упала значимость учебы – 12,5 %. Для первокурсников малозначительны такие ценности, как продуктивная жизнь, развитие, уверенность в себе (что включает внутреннюю гармонию, свободу от внутренних противоречий, сомнений).

Анализ суждений также показал, что, к большому сожалению, лишь небольшое количество первокурсников придержива-

ются гигиенических и профилактических норм здорового образа жизни, необходимых даже для минимального обеспечения хорошего самочувствия. По ответам на вопрос «Что вы делаете для сбережения своего здоровья?» было выявлено, что только 23,3 % испытуемых соблюдают всегда правила личной гигиены, 12,5 % – проходят ежегодно медицинское обследование, 29 % опрошенных сказали, что ведут здоровый образ жизни, 10 % опрошенных приоритет отдают правильному рациональному питанию, 25,2 % опрошенных первокурсников считает, что быть здоровым – значит, заниматься спортом.

Таким образом, видно, что деятельностный компонент здорового образа жизни у студентов-первокурсников не сформирован. Данный вывод подтвердило и анкетирование. При анализе результатов анкетирования по вопросам здорового образа жизни выявлено, что большинство студентов (90 %) считают, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем обращение к врачам и лекарствам, и признают, что одна из составляющих ЗОЖ – это желание проводить время целенаправленно, а не просто прожигать его. Большинство студентов-первокурсников стараются не оставаться равнодушными к проблемам других (64 %), стараются видеть во всем прекрасное (36 %), что говорит об их способности искренне проявлять такие чувства, как нежность, сострадание, любовь, доставляя тем самым себе и окружающим людям радость – один из источников здоровья. Все опрошенные строят планы на будущее (100 %), что свидетельствует о желании достичь поставленных целей. Однако нельзя сказать, что все эти студенты-первокурсники в реальности готовы вести здоровый образ жизни. Так, 44 % респондентов подолгу переживают неприятности; 29 % – отмечают, что в жизни очень мешают недостаток воли, целеустремленности, энергии; 14 % – переживают недовольство собой; 13 % – не могут долго уснуть, если их что-то тревожит. На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что студенты-первокурсники не умеют пользоваться теми или иными приемами эмоциональной саморегуляции, чтобы защищать свое физическое и психическое здоровье. Они не умеют еще самостоятельно принимать решения, так как 54 % испытуемых в затруднительных ситуациях спешат сразу же обра-

тяться за помощью к другим, 46 % – в глубине души никак не могут поверить, что они взрослые люди. Первокурсники не умеют отдыхать, планировать распределение своей физической и умственной нагрузки: так 76 % опрошенных студентов откладывают на завтра то, что можно сделать сегодня, 24 % – даже в свободное время думают о своих проблемах.

Теоретический анализ литературных источников и результатов эксперимента по выявлению у студентов готовности к здоровому образу жизни позволил сформулировать следующие выводы:

1. Основным фактором, определяющим здоровье студента-первокурсника, является образ жизни, поэтому в учреждении высшего образования важно с I курса осуществлять эффективный процесс формирования готовности к здоровому образу жизни, который связан с личностно-мотивационным воплощением первокурсниками своих духовных, социальных, психических, физических возможностей и способностей.

2. Структурными компонентами готовности студента к здоровому образу жизни являются: высокий уровень развития валеологической культуры; практика здорового образа жизни.

Анализ готовности к здоровому образу жизни как системной структуры показал, что формирование у студентов-первокурсников данной готовности предполагает решение следующих задач: развитие валеологических знаний студентов, которые включают информированность о здоровом образе жизни как жизненной ценности, о структуре здорового образа жизни и о себе как творце собственного здоровья; формирование системы ценностных ориентаций, раскрывающих взаимосвязи между ценностями здорового образа жизни и экзистенциальными ценностями (счастье, любовь, дружба); обогащение опыта эмоциональных состояний в процессе совместной деятельности с окружающими, опыта саморегуляции отрицательных эмоций (духовно-нравственный аспект здорового образа жизни); развитие социальной активности в построении и сохранении дружеских, доброжелательных межличностных отношений на основе принципа любви ко всему (социальный аспект здорового образа жизни); развитие умственной и физической работоспособности (физический аспект здорового образа жизни).

Литература

1. Крук, О. Л. Здоровьесбережение как приоритет для построения сильного и процветающего государства / О. Л. Крук // Адукацыя і выхаванне. – 2007. – № 8. – С. 38–42.
2. Дьяченко, М. И. Психологический словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Д. А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2001. – 576 с.
3. Виллонас, В. Психология развития мотивации / В. Виллонас. – СПб. : Речь, 2006 – 458 с.
4. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн ; под ред. М. С. Мацковского. – Л. : Лениздат, 1992. – 400 с.
5. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 1996. – 688 с.
6. Добротворская, С. Г. Ориентация старшеклассников и студентов на здоровый образ жизни / С. Г. Добротворская. – Казань : Казан. ун-т, 2001. – 156 с.