

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА КАК УСЛОВИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

*И.В. Пичугина*

В статье проводится анализ причин ухудшения психического состояния и физического развития выпускников университета; раскрываются основные направления организации работы в вузе по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие педагогические технологии.

Данные российских и зарубежных медиков, педагогов, психологов и других специалистов указывают на факты резкого снижения уровня здоровья населения России: высокая заболеваемость, смертность; снижение продолжительности жизни; снижение доли трудоспособного населения; резкое падение рождаемости и др.

Статистические данные показывают, что в настоящее время Россия занимает первое место по: количеству самоубийств среди детей и подростков; смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы; числу пациентов с заболеваниями психики; количеству аборт и материнской смертности; объему потребления героина; объему продаж крепкого алкоголя; темпам роста табакокурения; числу курящих детей и подростков; темпу роста ВИЧ инфицированных; абсолютной величине убыли населения и др. Но, в тоже время, Россия занимает 127-ое место в мире по показателям здоровья населения; 134-ое место по продолжительности жизни; 182-ое место по общему коэффициенту смертности среди 207 стран мира.

Одной из важных проблем в современном обществе является неспособность многих выпускников профессиональных учебных заведений быстро

адаптироваться в условиях рыночной экономики. Эту проблему еще больше усугубляет низкий уровень психического состояния и физического развития выпускников. Образовательный процесс в профессиональном учебном заведении характеризуется стремлением к усовершенствованию учебных занятий, творческому поиску и внедрению авторских программ и новых педагогических технологий, однако, можно отметить отсутствие контроля и учета изменений в состоянии здоровья студентов. Это еще одна важная проблема, связанная с ухудшением здоровья студентов, вызвана информационной перегрузкой и неблагоприятным воздействием гиподинамии из-за недостатка времени, а в большинстве случаев, из-за нежелания найти время на занятия физическими упражнениями и спортом. В настоящее время новые задачи, поставленные перед профессиональной школой, определяют актуальность воспитания и развития соответствующей мотивации здоровьесбережения, нацеленной на сохранение и укрепление здоровья, направленности личности на здоровый образ жизни, духовное и физическое совершенство, и способности полученные знания внедрять в профессиональную деятельность.

Отношение учащихся к своему здоровью, по мнению большинства исследователей, является основой здоровьесбережения, так как через мотивацию этого отношения можно осуществлять ценностно-ориентировочную деятельность по сохранению и укреплению личного здоровья. Одновременно изучение этого отношения необходимо для совершенствования образовательного процесса и системы воспитания в профессиональных учреждениях, а также выбора и внедрения соответствующей здоровьесберегающей системы в целом.

По результатам проведенного исследования в филиале ЮУрГУ в г. Миассе среди студентов-первокурсников университета (диагностика социальных ценностей личности и акетирование), большинство отмечают на первом месте профессиональные и материальные ценности, и лишь единицы отдают предпочтение здоровью, несмотря на то, что все остальное достижимо только при условии хорошего здоровья. Согласитесь, ни одному работодателю не нужен специалист, который постоянно будет находиться на больничном листе, испытывать проблемы с собственным здоровьем или здоровьем своих детей. В связи с конкуренцией на рынке труда работодателю выгоднее принимать на работу людей, обладающих достаточно высоким уровнем здоровья, физической подготовленности, а также устойчивой психикой. Такие люди способны к быстрому повышению своей профессиональной квалификации, конкурентноспособны непосредственно в процессе своей профессиональной деятельности. Другими словами, здоровьесбережение для них может стать одним из факторов профессионального роста и продвижения. Поэтому считаем, что одной из важнейших задач высшего профессионального образования является способствование осознанию студентами необходимости бережного отношения к здоровью,

активизации деятельности по его поддержанию и укреплению, а также создание условий для освоения ими знаний и умений в области здорового образа жизни [3].

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья населения является одной из приоритетных задач государства, признается фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. Ряд государственных документов направлен на сохранение и укрепления здоровья россиян. В Концепции развития Здравоохранения РФ до 2020 года отмечается, что, в целях обеспечения устойчивого социально-экономического развития Российской Федерации, приоритетом государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни, а первоочередной задачей концепции – создание условий, возможностей и мотивации населения для ведения здорового образа жизни [3].

Важнейшей целью образования, в том числе и системы высшего профессионального образования, безусловно, является достижение студентами определенного уровня образованности. В сфере образования предпринимаются определенные меры для выполнения государственного заказа на образованность людей. В основном они сводятся к включению новых образовательных дисциплин в учебные планы, что ведет к перегрузке студентов соответствующей информацией. Кроме того, они уже не могут усвоить на высоком уровне предлагаемые им аспекты социального опыта. Как следствие возникает снижение качества образованности. Кроме того, растущие нагрузки делают реальной угрозой переутомления, последствием которого может быть ухудшение здоровья.

В настоящее время возникает проблема сохранения паритета между образованностью и здоровьем подрастающего поколения, т.е. как дать максимум знаний обучающимся, но при этом, нанести минимум ущерба их здоровью. Так называемая проблема минимакс. Если учебная нагрузка чрезмерна, она приводит к переутомлению и начинает угрожать здоровью. А если учебная нагрузка недостаточна, то не создаются в должной мере условия для достижения уровня образованности, развития задатков и способностей в соответствии с возможностями студента. И чрезмерная и недостаточная учебная нагрузка может сопровождаться ослаблением познавательного интереса, снижением активности и самостоятельности студента, уменьшением эффективности образовательной деятельности [4, 5].

С.Г. Сериков рассматривает здоровьесбережение в образовании как «единство мер, предпринимаемых участниками образования и направленных на улучшение (неухудшение) здоровья у них самих и у партнеров, а также на рост качества образованности и (или) профессиональной квалификации» [4].

Данной проблемой занимается огромный ряд ученых, в том числе и Н.К. Смирнов, который говорит о необходимости формирования здоровьесберегающих условий в образовательном пространстве. Деятельность пе-

дагогов любого учебного заведения связана не только с образованием их подопечных, но и с созданием определенных условий, способствующих сохранению здоровья учащихся в образовательном процессе.

Включение в содержание профессионального образования различных здоровьесберегающих педагогических технологий способствует, с одной стороны, сохранению и укреплению здоровья самих студентов, а с другой стороны, направлено на овладение ими знаниями, умениями, навыками в области здоровьесбережения, с целью их дальнейшей реализации в профессиональной деятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [2].

Разработка здоровьесберегающих технологий прямо связана с формированием навыков и умений здорового образа жизни, расширением теоретических сведений о здоровье, составляющих его элементах, о жизнедеятельности здорового организма, его отдельных органов и систем, мерами профилактики функциональных расстройств и развития болезненных состояний. Одним из неперенных условий эффективности профессиональной деятельности является профессиональная готовность специалиста, под которой понимают ту или иную степень соответствия содержания и состояния его психики и физического здоровья, качеств, требованиям выполняемой деятельности [1].

Формирование ценностного отношения студентов университета к своему здоровью может осуществляться при изучении таких учебных дисциплин как «Психология и педагогика», «Физическая культура», «Основы медицинских знаний» и др. Необходимо включать в содержание этих дисциплин как теоретический, так и практический материал, который способствовал бы формированию у будущих специалистов умений самовосстановления после перегрузок; способам снятия психоэмоционального напряжения; предупреждению возможных личностных и профессиональных деформаций и т.д. При изучении данных курсов студенты должны получать не только знания по здоровьесбережению, но и приобретать навыки и умения, необходимые им в будущей профессиональной деятельности. Успешность усвоения знаний о здоровье зависит не только от содержания учебной дисциплины, глубокого знания и мастерства преподавателя, но и от системы конкретных отношений самого обучаемого: его потребностей, мотивов, целей. Поэтому необходимым условием формирования ценностного отношения к изучению основ здоровьесбережения должно быть согласование целей обучения с мотивационно-ценностной основой учебной деятельности личности. Стратегия формирования ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих способствует самостоятель-

ной выработке убеждений будущего специалиста на основе приобретенных знаний и опыта. Благодаря убеждениям создаются вначале устойчивая мотивация здорового образа жизни, затем – здоровьесберегающая готовность и активность в сохранении и укреплении собственного здоровья. Необходимо отметить, что вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения являются не только образовательной, но и социальной проблемой, выходящей за границы сферы образования.

#### Библиографический список

1. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика для технических вузов. Серия «Учебники для технических вузов» / Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко. – Ростов н/Д: «Феникс», 2001. – 512 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
4. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: монография / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.
5. Сериков, С.Г. Здоровьесберегающее образование: Паритет здоровья и образованности учащихся: монография / С.Г. Сериков. – Челябинск: ЧГНОЦ УрО РАО, 2002.