

М.П. МИХАЛЬЧУК

Беларусь, Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Значимость формирования ценностного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни у студенческой молодежи обусловлена необходимостью сохранения и приумножения ее физического, психического и социального благополучия. Хорошее самочувствие, физическая работоспособность являются условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, ее профессиональной самореализации. От того, насколько эффективно удастся сформировать и закрепить направленность на здоровьесохранение и здоровьеприумножение в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни молодого человека, состояние его здоровья, его социальная гармония и удовлетворенность жизнью.

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи стала не только медицинской, но и педагогической, поскольку наряду с объективными причинами неблагополучия (снижение качества жизни, ухудшение экологической обстановки) наблюдаются и педагогические аспекты: недостаточная информированность о решающей роли здорового образа жизни человека в сохранении и укреплении его здоровья, несформированность ценностного отношения к нему у значительной части молодых людей. Особое место в ее решении принадлежит системе образования, на которую возлагается значительная часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни и созданию условий для постепенного физического, нравственного и культурного оздоровления общества. Наметившаяся тенденция к переходу от массового унифицированного образования к образованию, ориентированному на личностные особенности и способности индивида, на уровень его здоровья обусловили уникальную функцию образования – человекосберегающую, предполагающую сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирующую стремление к здоровому образу жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал [1]. Поскольку отношение человека к своему здоровью отражает опыт индивида и оказывает существенное влияние на его поведение.

Технологическим основанием формирования здорового образа жизни человека выступают личностный и деятельностный подходы. В контексте

сказанного, ценностное отношение к здоровому образу жизни следует рассматривать как интегративное личностное образование, включающее осознание здоровья как непреходящей ценности, установку на реализацию программы жизни, что способствует гармоничному развитию личности и обеспечивает внутренний баланс индивидуального потенциала здоровья.

Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе представляет собой целенаправленный длительный во времени и управляемый процесс формирования знаний, умений и навыков противостояния факторам риска для здоровья. Центральное место в этом процессе отводится поведенческому компоненту внутренней картины здоровья, представляющему собой совокупность усилий, стремлений, конкретных действий человека, обусловленных его системой убеждений, направленных на достижение субъективно значимых целей в отношении здоровья. Поэтому главная особенность здоровьесберегающего обучения и воспитания – формирование мотивационной сферы обучающихся, т. е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья, обуславливающих стремление вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал [2].

В процессе формирования у юношей и девушек студенческого возраста ценностного отношения к здоровому образу жизни целесообразно опираться на уже сложившиеся у них представления о сущности данного феномена, учитывая при этом два уровня его ценности: общественный и личностный. Ценность здорового образа жизни на общественном уровне включает накопленные человечеством специальные знания, технологию спортивной подготовки, методику оздоровления, здоровьесберегающие технологии — все то, что создано людьми для физического совершенствования, оздоровления и организации здорового образа жизни. Личностный уровень освоения ценностей здорового образа жизни определяется знаниями конкретного человека в области физического совершенствования, двигательными умениями и навыками, способностью к самоорганизации здорового стиля жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на знания физкультурно-спортивной деятельности.

Рассматривая ценность как регулятор сознания, отношения между людьми и поведения [3], мы обратились к студентам ряда факультетов нашего университета осуществить ранжирование ряда (в количестве 15) ценностей на данном этапе жизни. В опросе приняли участие 95 человек. Полученные результаты свидетельствуют, что первые три ранговые места заняли: «здоровье, здоровому образу жизни»; «семейное благополучие»; «любовь и

верность», что вполне логично в юношеском возрасте. Далее места распределились следующим образом: «материальная независимость», «наличие верных друзей», «самообразование, развитие себя», «самореализация в жизни и профессии», «свобода, сохранение индивидуальности», «самостоятельность, независимость в поступках и суждениях», «интересная работа», «активная социальная жизнь», «удовольствия и увлечения в жизни», «Профессиональный карьерный рост», «реализация себя в творчестве», «общественное признание и престиж». Формирование каждой из названных ценностей может стать предметом самостоятельного исследования.

Вместе с тем, беседа с участниками опроса показала, что здоровый образ жизни, по их мнению не исключает курения, употребления алкоголя, пассивности, нерационального использования времени, неупорядоченных половых отношений. Исследованиями также установлено, что уровень знаний молодежи о здоровье, сущности здорового образа жизни, способов его формирования зачастую недостаточный. В этом возрасте юноши и девушки воспринимают здоровье как что-то устойчивое, стабильное; что можно в некой мере оправдать нормальным и хорошим самочувствием человека в эти годы.

По нашему мнению, целенаправленная работа по формированию у студенческой молодежи ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни предполагает учет преподавателями следующих аспектов: мотивационного (побуждение к пониманию значения здоровья в жизни человека, уважительного отношения к его сохранению); когнитивного (углубление знаний, умений и навыков по основам здоровья, здорового образа жизни, правил личной гигиены); диагностического (выявление и решение проблем в здоровье студентов, организации их отдыха); аксиологического (формирование устойчивых представлений о здоровье как высшей ценности); коммуникативного (включение их в личностные контакты, общение по расширению знаний в области охраны здоровья); профилактического (использование разнообразных форм работы по предупреждению заболеваний); рефлексивного (обучение основам самостоятельного анализа собственных знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения, ориентация на его сохранение и укрепление) [4].

Список использованной литературы

1. Здоровье в системе ценностных ориентаций учащейся молодежи: Интеллект. Инновации. Инвестиции: сб. науч. тр. №3, 2010. – С. 12–13.

2. Жанеев, К.Е. Формирование ценностного отношения к здоровью студентов [Электронный ресурс]: <http://www.scienceforum.ru/2013/187/3489> .
3. Здоровье как ценность для человека. (Для журнала Биофайл). [Электронный ресурс]: URL: <http://biofile.ru/chel/14665.html> (дата обращения: 20.10.2014).
4. Жарова, М.Н. Здоровье в системе жизненных ценностей человека // ГлавВрач, №9, 2012. – С. 57–63.