

ОЦЕНКА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ДИПО И ФИЛОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТОВ ОГУ

**Шавырина С.В., Тимохина Н.В.
Орловский государственный университет г. Орел, Россия**

Аннотация. В этой статье дана характеристика формирования ценностного отношения к здоровью, рассматриваются его пути и компоненты, представлены статистика и опрос по отношению студентов к своему здоровью.

In this paper, the characteristic of the formation of the valuable relation to health, discusses his path and components, and presents statistics survey of students in relation to their health.

Низкая интенсивность физической активности, недостаточное получение генетически обусловленной доли физических нагрузок негативно сказывается на уровне физического развития и двигательной подготовленности, постепенно снижает функциональный уровень систем организма студента и его работоспособность. Неадекватность нагрузок, хроническое напряжение адаптивных механизмов создают дискомфорт. Потому проблемой современного образования, требующей своего разрешения, является создание организационно-педагогических условий, позволяющих студентам вузов не только успешно адаптироваться к быстро меняющимся условиям образовательного процесса, но и обязательное формирование ценностного отношения к здоровью направленный на сохранение и укрепление здоровья, в основе которого лежит значимость здоровья и его осознание как предпосылки для реализации своих жизненных целей.

Изучению проблемы ценностного отношения к здоровью посвящены исследования Т.В. Белинской, Е.В. Водневой, Г.К. Зайцева, В.М. Кабаевой, Л.С., В.Н. Беленова, В.С. Кучменко, Овчинниковой и др.

Отношение к здоровью проявляется в действиях, суждениях и переживаниях людей относительно фактов, влияющих на их физическое и душевное благополучие. В качестве двух составляющих понятия «отношения к здоровью» выделяют «самосохранительное отношение и поведение» и «саморазрушительное отношение и поведение». «Отношение к здоровью» как социологическое понятие было впервые описано И.В. Журавлевой (1989), в настоящее время широко используется в литературе по проблемам здоровья. Два взаимодополняющих направления составляют отношение к здоровью: сохранения и совершенствование здоровья человека.

Отношение к здоровью оценивается на уровнях: индивида, социальных групп, государства и общества в целом. Отношение индивида к здоровью определяется как сложившиеся на основе имеющихся знаний у человека оценка

собственного здоровья, здоровья как жизненной ценности, а также как совокупность в сфере здоровья.

В последние 5 лет смертность российских подростков в возрасте 15—19 лет находилась в пределах 108—120 на 100 000 населения данного возраста. Этот показатель в 3—5 раз выше, чем в большинстве стран Европейского региона, данный показатель обусловлен поведенческими факторами такими как: алкоголизм, курение, депрессии, зависимости и др., то есть то, что обуславливает отношение подростков к своему здоровью. Состояние здоровья российских подростков существенно хуже, чем у их сверстников в других странах, поэтому в настоящее время в России сформировалась актуальная проблема сохранения и укрепления здоровья для всех возрастных групп населения.

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил данные о том, как российские студенты оценивают состояние своего здоровья. По данным ВЦИОМ, в 2009 г. количество российских студентов, оценивающих свое здоровье как «хорошо» 24 %, 3 % «очень хорошим», 49 % сообщали об «удовлетворительном состоянии» здоровья, 19 % «слабое здоровье», 4 % «очень слабое». Согласно данным ВЦИОМ, главное в жизни российских студентов — здоровье и наличие хороших и верных друзей. Важное место в их сознании занимает любовь. Студенты хотели бы иметь хорошую семью и быть материально обеспеченным, при этом не обязательно за счет хорошей интересной работы. Материальные ценности и развлечения еще не стали для них главными в жизни, тем не менее, значение духовных и интеллектуальных ценностей существенно снизилось.

«Ценностное отношение к здоровью» это внутренний механизм поведения, направленный на сохранение и укрепление здоровья, в основе которого лежит высокая субъективная значимость здоровья и его осознание как предпосылки реализации своих жизненных задач.

В свою очередь формирование ценностного отношения к здоровью у молодежи, состоит из следующих положений:

1) Психософическое здоровье личности определяется двумя компонентами: мировоззренческим (здоровый образ жизни) и поведенческим (здоровый стиль жизни).

2) Добровольное, осознанное принятие личностью ценностей здорового образа и стиля жизни происходит в процессе реализации ею ценностного отношения к своему здоровью.

3) Ценностное отношение к здоровью формируется в ходе ценностно-ориентированной деятельности индивида.

4) Ценностная ориентация на приоритет здоровья в процессе жизнедеятельности молодежи является движущей и направляющей силой, мобилизующей волевые усилия личности на достижение поставленной цели.

Основным путем формирования ценностного отношения студентов к здоровью является активизация самообразования и самовоспитания [1]. Мотивы самовоспитания - это идеалы, интересы, понимание значения физкультурно-

спортивной деятельности и ЗОЖ для высокого качества жизни и самореализации. При формировании потребности в регулярной физкультурно-спортивной деятельности важны как внутренние (уровень развития самосознания, наличие мотивов самовоспитания, уровень физического совершенствования и подготовленности, опыт работы над собой), так и внешние (стимулирование педагогом) факторы самовоспитания.

Исходя из выше сказанного, по-нашему мнению формирования ценностного отношения студентов к здоровью является активная позиция самого человека, отношения его к своему здоровью направленного в положительную сторону.

С целью оценки отношения студентов к своему собственному здоровью было предложено ответить на вопросы. Проведен опрос выборочно 54 первокурсников (9 юношей и 45 девушек, средний возраст 17 лет). Опрос проводили в феврале 2015 год.

В ответ на заданный вопрос: «Соблюдаете организацию труда и отдыха? Было выявлено, что четко планируют и соблюдают режим дня только 14% опрошенных, 48% - не соблюдают, 38% стараются соблюдать время от времени. Указывают причины несоблюдения режима в 45% называют «не могу, не получается», 26% – «нет времени», в 11% - не важно для здоровья, в 11% - лень, и в 7% - нет силы воли. Полученные данные указывают, что половина опрошенных студентов не осознает важности планирования своего времени и своей деятельности это говорит о неумении современных молодых людей грамотно планировать свою жизнь и учебу.

Анализ анкетирования показал, при оценки своего физического развития и физической подготовленности 15% оценили себя на «отлично», 40% - на «хорошо», 33% - на «удовлетворительно» 12% - на «неудовлетворительно».

На вопрос: «Трудно ли вам дается учеба в вузе?» положительно ответили 15% респондентов, 17% ответили, что «нет» и 68% - «иногда». Последний ответ отражает проблемы студентов, связанные с отдельными предметами. Важно отметить, что среди студентов, соблюдающих режим дня, нет ни одного, кто бы пожаловался на существенные трудности в учебе. Большинство их тех, кто умеет планировать свой день

На вопрос: Сколько времени вы тратите на отдых и хобби? Ответили, что на полноценный отдых и хобби 40% студентов тратит 1-2 часа в день, еще 25% - 3-4 часа. Остальные 35% респондентов указывают на отсутствие времени на отдых и хобби, а имеют возможность полноценно отдыхать только в выходные и праздничные дни.

В Общеобразовательной школе по предмету «физическая культура» были аттестованы на оценку «5» -66%, «4»-30 % и «3» - 4%.

Из них занимались физической культурой в основной группе 70%, а в специальной -13%, остальные 17% - в подготовительной.

В положительном влиянии физических упражнений на здоровье уверены 95% студентов.

Мотивы занятий физической культурой: получить зачет 62% избежать проблем со здоровьем 5% быть физически активным вместе со сверстниками 33%.

Одним из факторов, влияющих на здоровья является семья. В семье формируется установка на здоровья, привычки питания, двигательный режим и на другие аспекты здорового образом жизнью. У 15% студентов родители занимались физкультурой, а 37% семей имеется литература по физкультурно-спортивной тематике. Положительно относятся 73% студентов к проведению трех разовых занятий по физической культуре.

Анализирую полученные данные опроса, следует отметить что у молодежи ценностное отношение к здоровью, снижается. Педагогам необходимо систематически мотивировать к занятиям по физической культуре, эффективно обучать студентов по овладению современными знаниями о здоровье человека, умениями и навыками по использованию средств, форм и методов оздоровления. Студенты считают, что жизнь полная развлечений и удовольствий, предполагает материальный достаток, что в свою очередь приведет к уверенности в себе, свободе и независимости в действиях. Главное в формировании у молодежи ценностного отношения к здоровью - это проявления своей собственной позиции.

Литература

1. Альбицкий В.Ю. Смертность подростков в РФ / Альбицкий В.Ю., Иванова А.Е., Ильин А.Г., Терлецкая Р.Н. //Научный Центр здоровья детей РАМН. Москва 2010. ISBN 978-5-903263-20-2. С. 5.
2. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 9. – С. 9-11.
3. Димов В.Д. Здоровье как социальная проблема // Социально гуманитарные знания. 1999. № 6. С. 166—179.
4. Марчук Ю.В., Марчук С.А. Проблема состояния студенческой молодежи. Материалы II международной научно-практической конференции 17-18 апреля 2007 г. / Под ред. В.С. Макеевой Орел: Орел ГТУ, 2007. - С. 198 – 199.
5. Шавырина С.В. Адаптация студентов к образовательной среде физической культуры вуза // Физическая культура и спорт в жизни современной студенческой молодежи: сборник научных трудов участников Междунар. научно-практ. конф., Тула, 2010 / под общ. ред. Е.Д. Грязевой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2010.- С. 90-94.