

Ножко И. А., ст. препод., Березнева Я. В., ст. препод. (УО «Барановичский государственный университет»), г. Барановичи, Беларусь)

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

***Анотація.** У статті представлені теоретичні аспекти культури здоров'я, зроблено аналіз державної політики в галузі формування здорового способу життя студентської молоді Республіки Білорусь, представлені результати дослідження, проведеного викладачами УО «Барановичський державний університет» з вивчення проблеми формування культури здоров'я у студентів 1-4 курсу факультету педагогіки і психології.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, культура здоров'я, фізична культура, студентська молодь.*

***Аннотация.** В статье представлены теоретические аспекты культуры здоровья, сделан анализ государственной политики в области формирования здорового образа жизни студенческой молодежи Республики Беларусь, представлены результаты исследования, проведенного преподавателями УО «Барановичский государственный университет» по изучению проблемы формирования культуры здоровья у студентов 1-4 курса факультета педагогике и психологии.*

***Ключевые слова:** здоровья, здоровый образ жизни, культура здоровья, физическая культура, студенческая молодежь.*

***Annotation.** Theoretical aspects of the health culture were represented in this article. It was also made the analysis of the government's policy in the field of healthy life style formation for students of Republic of Belarus. The results of the research conducted by the teachers of Baranovichi State University concerning problems connected with formation of the health culture of the 1-4 year students of the Pedagogy and Psychology Faculty were presented.*

***Keywords:** health, healthy lifestyle, health culture, physical culture, student youth.*

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 молодежи.

Особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что студенты высшей школы являются авангардным отрядом молодежи. Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, т. к. новый уклад жизни зачастую негативно сказывается на состоянии здоровья. Зачастую учеба в учреждении высшего образования не способствует сохранению здоровья молодых людей.

Актуальность проблемы связана с тем, что учёными отмечается слабая мотивации студентов к ведению здорового образа жизни, недостаточно активное внедрение современных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс учреждений высшего образования, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование их осознанной потребности в здоровом образе жизни. Однако, несмотря на имеющиеся исследования в педагогике, в массовой практике работы университетов 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. На философском уровне феномен здоровья человека рассмотрен в работах Е. М. Кудрявцева, Ю. П. Лисицина, Л. П. Сушенко; медико-биологический уровень отражен в исследованиях Н. Мамосова, В. И. Войтенко, З. М. Шкиряк-Нижник; социально-педагогический представлен в работах В. П. Петленко, Г. И. Царегородцева, Д. А. Изуткина, Л. Г. Матроса и др.

Недостаточная разработанность указанной проблемы и ее практическая значимость в учебно-воспитательном процессе высшей школы определили тему исследования, проведенного преподавателями кафедры психологии и кафедры теории и методики физической культуры Барановичского государственного университета.

Целью нашей статьи есть исследование сложившейся практики учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья в учреждении высшего образования Республики Беларусь, выявление проблем в этой сфере и определение путей их решения.

Объект исследования – процесс формирования культуры здоровья в учреждениях высшего образования (УВО) Республики Беларусь.

Предмет исследования – студенческая молодежь 1–4 курсов факультета педагогики и психологии Учреждения Образования «Барановичский государственный университет».

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.

Современная система образования ориентирована на работу по развитию представлений о здоровье (часто сводимых к знаниям – информационный подход), а также работу по формированию стратегий и технологий в области здоровья (в лучшем случае сводимых к умениям и навыкам). А вот развитию «нужного» обществу отношения к здоровью, формированию культуры здоровья, внимания практически не уделяется.

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, то есть оздоровления.

По мнению академика Ю. П. Лисицына, являющегося признанным авторитетом в области профилактической медицины, первостепенный вопрос для сохранения здоровья человека – здоровый образ жизни, который по образному выражению Р. И. Купчинова является концентрированным выражением взаимосвязи здоровья и образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека, как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полноценное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие – влияющий на экономический, трудовой, демографический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества [1, с. 37].

Путь к здоровой нации лежит через культуру здорового образа жизни. Поэтому в высших учебных заведениях необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию

личности, мотивацию ее поведения и деятельности. Для этого крайне важно сформировать у студенческой молодежи социально–психологическое убеждение в потребности ведения здорового образа жизни.

Белорусское государство и общество уделяют значительное внимание проблемам формирования культуры здоровья. В Республике Беларусь принято 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 «Об образовании».

В Беларуси проводится научно обоснованная государственная политика, которая построена с учетом социальных, экономических и демографических процессов, происходящих в стране. Консолидированы усилия Министерства образования, Министерства здравоохранения, Министерства спорта и туризма, Федерации профсоюзов Беларуси, других заинтересованных министерств и ведомств.

Одним из основных условий приобщения молодых людей к здоровому образу жизни (повышения их двигательной активности) является развитие материально-технической базы – спортивных объектов и сооружений. В стране последовательно осуществляется работа по приведению их в соответствие с современными требованиями комфорта и безопасности. Таким образом, функционируют 22076 спортивных сооружений, в том числе 241 стадион, 42 манежа, 14 спортивных сооружений с искусственным льдом, 238 плавательных бассейнов, 6,3 тысячи спортивных залов, 708 мини-бассейнов, 11,8 тысяч плоскостных спортивных сооружений [2, с. 14].

Об эффективности государственной политики Республики Беларусь, проводимой в сфере охраны здоровья молодых людей, красноречиво свидетельствуют данные социологических опросов, согласно которым 65 % молодежи в качестве приоритетной жизненной ценности выбирают сохранение и укрепление здоровья. Вместе с тем только 1/3 из них регулярно занимается физической культурой и спортом, большинство – от случая к случаю, а 14 % молодых людей не занимаются спортом вообще [2, с. 22].

Однако в массовом общественном сознании здоровый образ жизни еще не является приоритетом. Чаще всего в качестве факторов, которые побуждают человека следить за своим здоровьем, выступают болезнь, травма, другие жизненные экстремальные ситуации. Более чем на 50 % заболеваемость обусловлена нездоровым образом жизни, прежде всего курением, гиподинамией, чрезмерным употреблением алкогольных напитков. Распространенность потребления табака среди взрослого населения РБ составляет 30,6 % (47,1 % среди мужчин и 17 % среди женщин) [3].

Это обусловлено, с одной стороны, недостатком в обществе социального престижа здоровья, недооценкой социальной, воспитательной,

оздоровительной и прикладной роли физической культуры. С другой – отставанием от современных требований в кадровом, материальном, научно-методическом обеспечении формирования ЗОЖ.

Серьезной преградой на пути к формированию здорового образа жизни являются пьянство и алкоголизм. Каждое третье преступление в стране совершается в состоянии алкогольного опьянения. По данным Министерства статистики и анализа, в год на одного жителя Беларуси приходится свыше 10 л абсолютного алкоголя (ВОЗ оценивает ситуацию как опасную, когда этот показатель достигает 8 литров) [4, с. 6]. Государственное значение этой проблемы обусловлено тем огромным ущербом, который наносят пьянство и алкоголизм обществу. В связи с этим Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 27 апреля 2006 г № 556 утверждена Государственная программа национальных действий по предупреждению и преодолению пьянства и алкоголизма на 2011–2015 гг. В рамках ее выполнения в стране проведен комплекс мероприятий, направленных на формирование у населения сознательной установки на здоровье.

В настоящее время разработана Концепция Государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года. Необходимость разработки данной Концепции вызвана недостаточным уровнем развития культуры здоровья у населения и сохраняющимся в обществе потребительским отношением к здоровью и отсутствием личной ответственности за его сохранение и укрепление.

Валеологическое образование учащейся молодежи в определенной степени реализуют вузовские кафедры физического воспитания.

Несмотря на валеологическую направленность высшего образования, эффективность его низка. При абсолютном положительном отношении студенческой молодежи к факторам ЗОЖ, особенно в отношении питания, двигательного режима, реально их используют 10–15 % студентов высших образовательных учреждений [5, с. 84]. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации их образа жизни. Негативные тенденции проявляются в таких важных компонентах здорового образа жизни, как режим питания – несвоевременный прием 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 дает результат. Это объясняется тем, что проблема индивидуального здоровья не является

приоритетной в молодежной 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.

Государственными органами Республики Беларусь проводится активная работа в сфере охраны здоровья молодых людей, которая не должна быть сведена только к пропаганде здорового образа жизни.

С целью раннего выявления отклонений в состоянии здоровья студентов УО БарГУ и выявление факторов риска социально-значимых заболеваний кафедрой теории и методики (ТМФК) совместно со студенческим здравпунктом ежегодно проводится медицинское обследование студентов факультета педагогики и психологии (ФПП). По результатам медицинского обследования на начало 2012–2013 учебного года при анализе состояния здоровья обращает на себя внимание высокий удельный вес группы студентов факультета (26,3 %), имеющих факторы риска хронических заболеваний или хронические заболевания в стадии ремиссии – студенты специальных медицинских групп, студенты занимающиеся в группах лечебной физической культуры и студенты, имеющие полное освобождение от физических занятий.

Далее были проанализированы данные медицинского обследования студенческой молодежи учреждений высшего образования г. Минска, Республики Беларусь, которые свидетельствуют, о следующем:

- первое место в структуре заболеваний студентов УВО Беларуси в 2012 году занимают болезни мочеполовой системы – 23,7 % (до 85,0 % из них составляют болезни женских тазовых органов);
- второе место – инфекционные и паразитарные болезни – 11,8 % в структуре;
- на третьем месте – болезни костно-мышечной системы – 9,6 %.

Особого внимания заслуживает тот факт, что в студенческой среде преобладают болезни мочеполовой системы, которые впоследствии могут стать причиной нарушения репродуктивного здоровья и ограничить детородные способности молодежи.

По заключению медиков, студентов можно разделить на следующие группы:

- студенты, у которых психоэмоциональные и функциональные нарушения обнаруживаются только в экстремальных условиях, например, в начале обучения или в период экзаменов;
- студенты, у которых уже выявляются предвестники болезни без экстремальных условий, например, периодические повышения артериального давления или уровня сахара в крови;

- студенты с функциональными нарушениями;
- студенты со стабильными патологическими симптомами.

Главными причинами значительных нарушений в состоянии здоровья и физического развития у студентов являются игнорирование ими основных элементов здорового образа жизни, недостаточная двигательная активность, нерациональный суточный режим, отсутствие закаливания, неправильное питание, наличие вредных привычек и др.

Первостепенным фактором студенческой жизни, неблагоприятно влияющим на здоровье, студенты факультета педагогики и психологии Барановичского государственного университета 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. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к употреблению алкоголя, курению, приёму лёгких психотропных средств. При этом, большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков.

Особенно отмечаются негативные тенденции в отношении таких факторов здорового образа жизни как питание, двигательный режим, режим сна. Реально их используют 12 % респондентов. По наблюдениям за студентами, проживающей в общежитии, установлено, что до 22 часов ко сну отходит 19 %, до часа ночи – 81 %. При этом 42 % молодых людей знает, что систематическое недосыпание снижает на 7–15% умственную работоспособность.

Большинство опрошенных студентов (91 %) хотели бы улучшить состояние своего здоровья. Для улучшения и сохранения здоровья они выбрали бы поведение, соответствующее здоровому образу жизни. Однако существует диссонанс между декларируемой, осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением студентов, направленным на его сохранение и укрепление.

Среди факторов, которые мешают студенческой молодёжи вести здоровый образ жизни 48 % опрошенных студентов отметили 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 студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Как свидетельствуют результаты социологического опроса студентов педагогических специальностей Барановичского государственного университета (n=100) среди причин, побуждающих молодежь 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 2-мя кафедрами УО «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 молодежи.

При реализации практической работы по воспитанию устойчивой потребности в ведении здорового образа жизни молодежи были учтены три основных компонента: объективные общественные условия, конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие его реализовывать, и система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность студентов университета.

Основные направления по формированию культуры здоровья студенческой молодежи Барановичского государственного университета в настоящее время реализуются через задачи, поставленные правительством в государственной программе социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011–2015 гг.:

- совершенствование системы физического воспитания и образования, формирование осознанной потребности студенческой молодежи в здоровом образе жизни;
- более широкая пропаганда ценностей физической культуры и спорта;
- формирование широких и доступных возможностей использования объектов спортивной инфраструктуры;
- активизация физкультурно-спортивного движения среди молодежи, привлечение к занятиям физической культурой и спортом не менее 20% студентов к 2016 году [6].

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 путем проведения конкретных мероприятий по формированию культуры здоровья, утверждающие культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций, здоровых привычек в студенческой среде.

Вышеизложенное позволяет сделать вывод, что формирование культуры здоровья студенческой молодёжи – проблема, требующая комплексного (валеологического, культурологического, инновационного, лично-ориентированного) подхода к ее 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. «Обучение здоровью». Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, 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 распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

4. Побуждение студенческой молодежи 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:

- активизацией социально-профилактической работы в УВО (акции, тематические дискотеки, театрализованные представления, интернет-конференции, информационные компании, конкурсы и др.);
- организацией массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (мастер-классов, флеш-мобов, турпоходов, дней здоровья, спортивных конкурсов, спортивных соревнований, велопробегов и др.);
- разработкой механизмов поощрения здорового образа жизни;
- оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска;

– усиление борьбы с вредными привычками.

Помимо этого необходимо:

– установление оптимального графика учебных занятий с достаточным временем для отдыха, физкультурных пауз, правильного питания;

– выделение времени в учебном плане на увеличение занятий физической культурой, расширение спортивных секций;

– включение спецкурсов по санитарно-гигиенической культуре, психологии и культуре здорового образа жизни;

– активная пропаганда и популяризация здорового образа жизни в средствах массовой информации, создание «моды» на здоровье;

– преодоление пассивного отношения студентов к программам по улучшению и коррекции своего здоровья с повышением индивидуальных мотиваций к сохранению здоровья;

– ознакомление с методами оздоровления через усиление теоретической составляющей учебной дисциплины «Физическая культура».

Таким образом, здоровье студенческой молодёжи должно находиться и под пристальным вниманием государства. Государство должно создать материальную и интеллектуальную базу для формирования культуры здоровья студенческой молодёжи, а высшая школа стать основным агентом конструирования здорового образа жизни студенческой молодёжи.

1. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи / Р. И. Купчинов. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с. **2.** Кобринский, М. Е. Физическая культура и здоровье учащихся в 3 ч. Ч.1.: пособие для учителей физической культуры / М. Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского и А. Г. Фурманова. – Минск: МЕТ, 2011. – 342 с. **3.** Концепция реализации государственной политики противодействия потреблению табака на 2011–2015 годы: Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь, 15 апреля 2011 г., № 385. **4.** О проблемах здорового образа жизни в Российской Федерации: рекомендации парламентских слушаний // Культура здоровой жизни. – 2002. – № 1. – С. 21–24. **5.** Коледа, В. А. Физическая культура: курс лекций / В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. М. Киселева. – Минск: БГУ, 2007. – 195 с. **6.** Программа социально-экономического развития Республики Беларусь на 2011–2015 годы: Указ Президента Республики Беларусь, 11 апреля 2011 г., № 136.

Рецензент: д.пед.н., доцент Поташнюк І. В.