

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Самохвалов В. Г., Алексеенко Р. В.

Харьковский национальный медицинский университет МЗ Украины
Харьков, Украина

В статье рассматривается влияние учебных нагрузок, вредных привычек и социальных факторов на здоровый образ жизни студентов в современной высшей школе, а также механизмы адаптации молодого организма к воздействию данных факторов. Показаны особенности регуляции и организации жизнедеятельности студентов на фоне ухудшения экологической обстановки на планете, предельных психических нагрузок, использования компьютерных технологий и мобильных коммуникативных средств общения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, адаптация организма, учебные нагрузки, высшая школа.

У статті розглядається вплив навчальних навантажень, шкідливих звичок і соціальних факторів на здоровий спосіб життя студентів у сучасній вищій школі, а також механізми адаптації молодого організму до впливу даних факторів. Показано особливості регуляції й організації життєдіяльності студентів на тлі погіршення екологічної ситуації на планеті, граничних психічних навантажень, використання комп'ютерних технологій і мобільних комунікативних засобів спілкування.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, адаптація організму, навчальні навантаження, виші.

The influence of training loads, bad habits and social factors on the healthy lifestyle of students in contemporary higher education, as well as mechanisms of adaptation of a young body to the effects of these factors. The features of the regulation and organization of student life on the background of environmental degradation on the planet, extreme mental stress, the use of computer technology and mobile communication means of communication.

Keywords: healthy lifestyle, students, adaptation of the organism, training load, high school.

Постановка проблемы. Человечество с каждой степенью своего развития становится более монолитным, цельным организмом, что подтверждается процессом глобализации. Усиливается взаимозависимость общества и индивида, в том числе и в плане здоровья. Реализация людьми общественных интересов, выполнение социальных задач во многом определяется состоянием их индивидуального здоровья. В свою очередь, состояние здоровья индивидов напрямую зависит от того, насколько здорово само общество. Такая взаимозависимость позволяет говорить о здоровье не только как о витальном, но и как о социальном феномене.

Актуальность проблемы здоровья на общечеловеческом уровне возрастает в силу того, что _____

© Самохвалов В. Г., Алексеенко Р. В., 2012

мы становимся свидетелями появления и нарастания так называемых глобальных проблем человечества, отрицательные последствия которых неизбежно связаны с нарушением здоровья человека в планетарном масштабе. Это связано не только с техногенными воздействиями на природу и ухудшением экологической ситуации. Проблемы здоровья и выживания человечества не могут рассматриваться вне связи с негативными тенденциями и деформациями общественного развития.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном — в конечном счете, определяются уровнем здоровья.

Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход к изучению здоровья человека. Его особенность заключается в способности индивида

осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

Анализ материалов публикаций. Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Целью нашей статьи является необходимость показать организацию здорового образа жизни в сочетании с учебным процессом и формирование ценностных ориентаций студентов в плане здорового образа жизни.

Основной материал. Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Сегодня господствует понимание здоровья как отсутствие болезней. Опыт переживания здоровья дан нам не изначально, а вторично. Он опосредуется первичным опытом недомогания, боли, недуга, слабости, а само здоровье воспринимается как избавление от этих негативных ощущений. Неудовлетворенность таким пониманием здоровья часто пытаются обойти за счет использования применительно к человеку понятия «практически здоров». Оно позволяет не обращать внимание на связанные со здоровьем отдельные недостатки, соотносить здоровье с возрастом человека, учитывать род его занятий и т.п. [1, 2].

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья и физического развития — одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей: оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентами как лично значимых, но они не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научное и житейское знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе 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.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30%, на режим питания — 10–16%, на режим двигательной активности — 15–30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 69% до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63% до 66%) — хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5% до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17% до 28%): это знания о

функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [3, 4].

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто, безусловно данное, как само собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем [5].

Выводы. Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостной культуре жизнедеятельности. Формирование такого подхода крайне важно для студентов, которые большую часть времени подвергаются значительным учебным нагрузкам. Поэтому основная ответственность в решении этого вопроса возлагается на преподавателей тех дисциплин, которые уделяют здоровому образу жизни существенное внимание (физиология, гигиена, валеология, философия, культурология и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. / Н. М. Амосов. — М.: ФиС, 2007.
2. Шенкман С. Б. Искусство быть здоровым. Ч. 3 / С. Б. Шенкман. — М.: ФиС, 2001 — 80 с.
3. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. [для высш. учеб. завед.]. / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 192с.
4. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения: [учеб.пособ.]. / Ю. П. Лисицын. — М.: Медицина, 1993. — 512 с.
5. Макаров В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. / В. В. Макаров — М., 2001.