

## **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА**

Здоровье – бесценное достояние, первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению, оптимизации человеческого существования и одно из основных условий счастья человека [1].

Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость», принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. По определению Всемирной организации здравоохранения (Устав ВОЗ, 1946), «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». «Здоровье индивида – это сохранение и развитие психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [2]. Именно здоровье должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства [3].

Проблема формирования мотивации осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни приобретает особую актуальность в современных условиях в связи с резким ухудшением состояния здоровья, ростом заболеваемости, снижением средней продолжительности жизни населения, преобладанием смертности над рождаемостью, распространением наркомании, токсикомании, алкоголизма и других социально значимых заболеваний. Все это создает прямую угрозу для сохранения человека как биологического вида, генофонда нации, культурных, эстетических, духовно-нравственных начал. Поэтому валеологическое образование и воспитание в творческом вузе (наряду с эстетическим, гуманистическим, нравственным) должно стать одним из приоритетов образованности и воспитанности студента, частью общей культуры личности.

Культура здоровья и здоровье среды – критерии устойчивости развития общества, обеспечивающие человеку равные возможности для получения знаний и информации. При высокой степени

обновляемости технологий высокую значимость приобретает человек, способный реализовывать себя в различных направлениях, что возможно только в рамках правильно поставленного образования [4].

Подготовка специалиста в вузе должна начинаться с формирования у него интегративных представлений о человеке, основанных на основополагающих принципах – системности, целостности, гуманизме, создавая базу для изучения дисциплин, рассматривающих человека в конкретных сферах его жизнедеятельности (труд, семья, политика, экология, образование, культура). Важным фактором здесь являются качество жизни и здоровье человека.

Оценку уровня валеологической грамотности мы проводили с помощью анкетирования на примере изучения образа жизни студентов 1–4-го курсов факультета информационно-документных коммуникаций Белорусского государственного университета культуры и искусств. Как показали наши исследования, студенты не рассматривают здоровье в качестве одного из важнейших условий своего профессионального становления, не воспринимают его как приоритетный акцент в своей будущей работе. Из полученных данных обнаружено, что всего 15, 5 % студентов считают себя здоровыми на 100%; 68, 3% опрошенных считают себя здоровыми на 75 – 80 %, а 3,2% считают себя здоровыми на 50%. Из всего количества опрошенных самыми благополучными в отношении своего здоровья оказались студенты первого курса: 19,1% респондентов считают себя здоровыми на 100 %.

Удивительная наивность прозвучала в ответах студентов первого курса на вопрос: «Здоровье с возрастом будет таким же, как и сейчас?». Почти 65% опрошенных считают, что «да», а 9,8% – что даже «станет лучше». Приоритетными для сохранения здоровья называются на первом месте – физическая культура (75, 6%), на втором – питание (62,3%), на третьем – состояние нервной системы (47,5%). Несмотря на то, что 75,6% студентов утверждают важность физической культуры и спорта для сохранения здоровья, утреннюю гимнастику выполняют только около 7% опрошенных.

Исследование отношения студентов к здоровому образу жизни выявило, что большинство респондентов (94,2%) считают необходимым соблюдать здоровый образ жизни для сохранения здоровья. В то же время 71,5% студентов нерегулярно и нерационально питаются, а 77,3% – не соблюдают режим труда и

отдыха, 95,2% – не используют систему закаливания организма, всего лишь 13,9% опрошенных самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Обращает внимание тот факт, что большинство опрошенных студентов верно указывают основные компоненты здорового образа жизни, оговариваясь при этом, что регулярно соблюдать эти правила в повседневной жизни им мешают недостаток свободного времени, постоянная усталость, неорганизованность, несобранность, лень, слабая воля и т. д. Несоответствие в понимании необходимости здорового образа жизни и реального поведения студентов говорит прежде всего о несформированной мотивации здорового образа жизни.

На студентов влияют многочисленные специфические факторы, сопровождающие обучение в современной высшей школе. Значимыми являются напряженный умственный труд в течение длительного периода, эмоциональные перегрузки, малоподвижный характер труда, диссонанс между высокими запросами и ограниченностью материальных средств, необходимость работы в целях получения дополнительных средств к существованию в ущерб здоровью и качеству обучения.

Студенты наиболее восприимчивы к различным формирующим и обучающим воздействиям и имеют основу для проявления сознательной индивидуальной активности в обеспечении здорового образа жизни.

Таким образом, валеологическое образование и воспитание, формирование культуры здоровья должно стать одним из приоритетных направлений индивидуального профессионального становления студента творческого вуза, частью культуры личности наряду с эстетическим, нравственным, социальным и другими компонентами. Культура здоровья студента подразумевает образованность и воспитанность в вопросах здорового образа жизни, владение совокупностью способов формирования, сохранения и поддержания здоровья. Знания о здоровье человека, умения и навыки по его сохранению должны превращаться из цели обучения в средство развития личностных качеств студента, то есть формировать культуру здоровья, имидж здоровья и мотивацию здорового образа жизни.

---

1. *Артюнина, Г. П.* Здоровье, болезнь и образ жизни / Г. П. Артюнина, С. А. Игнаткова. – М.: Академический проект, 2005. – 560 с.

2. *Брехман, И. И.* Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

3. *Дубровский, В. И.* Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Флинта, 2001. – 416 с.

4. *Казин, Э. М.* Методические и организационные подходы к проблеме валеологического образования: введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 192 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУКИ