

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ*А. В. ТОЛКУНОВ**Гомельский государственный медицинский университет, Беларусь*

Президентом Республики Беларусь А. Г. Лукашенко поставлена задача формирования ценностной установки на здоровье как фактор, влияющий на успешность профессиональной деятельности. Здоровье является той ценностью, формирование основ которой начинается в раннем детстве и активно продолжается в подростковые и юношеские годы. Большую часть периода активного формирования личности молодые люди находятся под влиянием среды, функционирующей в образовательных учреждениях. Никого не надо убеждать в том, что от состояния здоровья человека, прежде всего физического и психического, от умения и желания индивида сохранять и укреплять его во многом зависит степень успешности личности в любой сфере деятельности, в том числе в образовательной области. Таким образом, хорошее здоровье участников образовательного процесса является образовательной ценностью, одним из важных условий повышения качества образования.

Очевидно, что все хотят иметь хорошее здоровье, однако на практике отмечается несоответствие между этим желанием и реальными усилиями людей по его сохранению. Отмечено, что и молодежь, и взрослые зачастую заботятся о своем здоровье лишь на словах, а здоровый образ жизни ими, как правило, никак не поддерживается.

Традиционно особое внимание вопросам сохранения и укрепления здоровья уделяется в учреждениях образования медицинского профиля. Абсолютное большинство будущих врачей полностью осознают необходимость заботиться о своем здоровье, поддерживать здоровый образ жизни. В 2017 году нами проведено анкетирование студентов 1–6 курсов УО «Гомельский государственный медицинский университет», в котором приняло участие 706 человек. Важнейшей ценностью, определяющей целевые установки и социальное поведение, абсолютное большинство опрошенных молодых людей считает именно здоровье. Утверждают, что необходимо соблюдать режим дня 93 % опрошенных, правильно питаться – 85 %, постоянно следить за своим здоровьем – 83 %, отказаться от вредных привычек – 78 %, регулярно заниматься физическими упражнениями – 77 % респондентов. При этом только 32 % студентов, участвующих в исследовании, считают, что ведут здоровый образ жизни, более 30 % употребляют слабые и около 17 % – крепкие алкогольные напитки, 12 % – курят. В качестве основных причин несоблюдения здорового образа жизни опрошенные молодые люди указали:

безответственное отношение к своему здоровью – 47 %, отсутствие силы воли – 46 %, низкую культуру – 31 %.

По данным статистики более 60 % студентов имеют различные хронические заболевания. Длительный и напряженный процесс учения является серьезным фактором риска для организма и без того не очень здоровой студенческой молодежи. Он сопровождается увеличением числа и усугублением тяжести функциональных нарушений и хронических заболеваний, как следствие, растет количество пропусков занятий, снижается уровень знаний и успеваемости. Так, заболеваемость студентов Гомельского государственного медицинского университета (3260 человек) за 2017 год составила 2001 случай общей продолжительностью 10613 дней (средняя продолжительность – 5,3 дня). В 2017 году 52,8 % студентов выпускного курса отметили, что состояние их здоровья за период обучения ухудшилось.

С другой стороны, для абсолютного большинства представителей учащейся молодежи направленность интересов, уровень их сформированности в сфере валеологии характеризуются лишь декларативным провозглашением положительного отношения к поддержанию здорового образа жизни, при отсутствии каких-либо реальных практических действий. По мнению многих специалистов, в настоящее время у большинства молодых людей преобладает пассивно- созерцательное отношение к занятиям физическими упражнениями. Так, по результатам анкетирования лишь около 30 % студентов медицинского университета регулярно занимается физическими упражнениями и спортом.

Возникает неблагоприятная ситуация: менее 20 % студентов-медиков считают себя здоровыми людьми, два и более раз в год болеют более 50 % из них, практически все испытывают значительное переутомление в конце учебного дня. Кроме того, анализировать связь между состоянием своего здоровья и здоровым образом жизни не могут не только многие студенты, но и значительная часть преподавателей. При этом Кодексом Республики Беларусь об образовании определено, что педагоги должны обеспечить воспитание у обучающихся культуры самопознания и саморегуляции, потребности в саморазвитии и социальном взаимодействии, психологической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование.

Потребность в сохранении своего здоровья является одной из важнейших потребностей человека. По мнению А. Маслоу, основу иерархической системы доминирования потребностей составляют физиологические потребности, над которыми в порядке значимости расположены потребности безопасности и защиты (в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий, в свободе от разрушающих сил, таких как болезнь, страх, хаос и пр.). Эти потребности отражают заинтересованность личности в самосохранении, долговременном и благополучном выживании.

Многие специалисты, изучающие проблему сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, делают вывод о том, что одним из

наиболее эффективных способов решения этих важных вопросов является необходимость формирования устойчивой потребности у молодых людей в систематических занятиях физическими упражнениями. По нашему мнению, наиболее благоприятным периодом для формирования этой потребности является время обучения в образовательном учреждении. При этом мы убеждены, что данная задача должна восприниматься специалистами физического воспитания как одна из важнейших. Этот процесс не должен быть стихийным, основанным исключительно на интуитивном подходе. Его основу должны составлять вполне конкретные образовательные технологии.

Главная цель применения подобных технологий – изменение отношения человека к занятиям физическими упражнениями от пассивно-созерцательного к активно-деятельностному, обеспечение благоприятной перспективы личности в отношении поддержания здорового образа жизни. Сформированная потребность в дальнейшем будет обуславливать достаточную физическую активность человека в зрелом возрасте, что позволит ему обеспечить необходимый уровень профессиональной работоспособности, поддерживать на необходимом уровне состояние здоровья.

Список литературы

1 Кадры управления в современных условиях: материалы постоянно действующего семинара руководящих работников республиканских и местных государственных органов / Академия управления при Президенте РБ. – Минск, 2004. – С. 15.

2 **Татарникова, Л. Г.** Валеология в педагогическом пространстве / Л. Г. Татарникова. – СПб, 1999. – С. 35.

3 Кодекс Республики Беларусь об образовании / 13.01.2011 г. № 243-З. – С. 21.

4 **Леонтьев, А. Н.** Деятельность, Сознание. Личность /А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.

УДК 37.017 : 378.18

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

И. Г. ТРОФИМОВИЧ, И. И. ТРОФИМОВИЧ

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь

А. Я. ПТАШИЦ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

В современном мире важнейшим вопросом является сохранение и укрепление здоровья человека. Этого можно достичь лишь ведением здорового образа жизни. Находясь в настоящем, мы должны думать о будущем. А будущее каждой страны – это здоровая и сильная молодежь. Вот почему так