

УДК 378.172

С. А. Мухина, И. С. Зими́на**Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола****ЗДОРОВЬЕ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ**

В статье дается характеристика понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни» с позиций ценностных ориентаций человека. Рассматриваются базовые критерии, на основе которых и строится ведение здорового образа жизни. Дается анализ результатов изучения ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, ценностные ориентации.

Формирование ценностного отношения к здоровью человека является важнейшей проблемой современности. В этом особое место принадлежит системе образования, вынужденной брать на себя значительную часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни и, в конечном итоге, созданию условий для постепенного физического, морального, нравственного, культурного оздоровления общества. Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью детей и учащейся молодежи. Поэтому в системе образования проблематика здоровья становится все более актуальной. В настоящее время в педагогической практике наметилась тенденция к переходу от массового унифицированного образования к образованию, ориентированному на личностные особенности и способности каждого индивида, а также на уровень его здоровья.

Анализ показателей состояния здоровья населения республики показывает, что из многообразных факторов риска, объединенных в соответствии с классификацией ВОЗ в 4 группы (образ жизни, среда обитания, наследственность и качество медико-санитарной помощи), на здоровье населения в городах республики, в основном, влияют образ жизни и среда обитания, а в сельских районах добавляется фактор уровня развития и доступности медицинской помощи [1].

Вопрос о сущности и значимости здоровья всегда был центральной методологической проблемой многих наук. Без осмысления понятия «здоровье» невозможно сущностное понимание ценностных ориентаций как медицины, которая призвана служить людям, обеспечивая возможности самой жизни в наиболее приемлемых для человека формах, так и самих людей. А также места и роли государства и общества в создании

условий, благоприятных для жизни и здоровья людей. Здоровье издревле является главной жизненной ценностью человека, основой гармоничного развития личности и величайшим благом. В современном обществе «максимально достижимый уровень здоровья» признается одним из неотъемлемых прав человека и народа, выступает как важнейшее условие и средство, как одна из конечных целей общественного развития. Наоборот, низкий уровень здоровья населения ассоциируется с прямой угрозой национальной безопасности любого государства, с препятствием его социально-экономическому прогрессу [7].

Определение понятия «здоровье» является фундаментальной проблемой современной медико-биологической науки. Поскольку это понятие имеет много аспектов и обусловлено многими факторами, то требует для своего решения комплексного подхода. Все хорошо представляют себе, что «здоровье — хорошо, а болезнь — плохо». Объяснить сущность здоровья сложнее, чем сущность болезни. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, а состояние полного физического, психического и социального благополучия [12]. Здоровье — это важнейшая характеристика человеческого и трудового потенциала, человеческого капитала. *Здоровье* — это нормальное состояние организма, которое характеризуется оптимальной саморегуляцией, полной согласованностью при функционировании всех органов и систем, равновесием между организмом и внешней средой при отсутствии болезненных проявлений. *Здоровый образ жизни* — это индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности

и здоровое долголетие. В основе здорового образа жизни (ЗОЖ) лежат как биологические, так и социальные принципы. В биологических принципах ЗОЖ необходимо отметить: питание, солнечный свет, тепло, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, уединение и даже игры (преимущественно в детстве). К социальным принципам здорового образа жизни относятся: плодотворный труд, эстетичность, нравственность, присутствие волевого начала, способность к самоограничению, психологическую саморегуляцию, искоренение вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха [11].

При рассмотрении состояния, изменений здоровья с учетом причин и факторов, определяющих его, важно понимать, что существуют два уровня здоровья: общественное и индивидуальное. Общественное, или популяционное, здоровье отражает общие тренды в изменении здоровья населения страны, региона, населенного пункта. Индивидуальное здоровье — здоровье конкретных людей [8].

Очередной этап реформирования системы образования выделяет «человекосберегающую» функцию образования. Образование должно стать институтом сбережения и укрепления физического и психического здоровья детей и юношества. Образовательный процесс в высшей школе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студента. Именно здоровье будет в значительной степени определять состояние населения России в XXI веке. Здоровье людей определяется многими факторами: наследственностью, качеством жизни, состоянием окружающей среды, социума, качеством медицинского обслуживания и другое. Тем не менее и сегодня актуально мнение академика Н. М. Амосова о том, что неправильное поведение людей является более частой причиной их болезней, чем внешние воздействия или слабость человеческой природы, чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. 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), можно условно выделить два диаметрально противоположных типа поведения

человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которое является своего рода индикатором и регулятором его поведения [10]. Сформировать отношение к здоровью как первейшей ценности, дать необходимые для жизни каждого индивидуума знания о здоровье человека, научить вести правильный образ жизни (ортобиоз — по И. И. Мечникову) — задача гуманистической педагогики.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. Система ценностных ориентаций личности образуется на основе господствующих в культуре ценностных представлений. Каждый индивид в силу его врожденных и приобретенных особенностей и под влиянием личных жизненных обстоятельств упорядочивает их по-своему, но социологические исследования показывают, что у социальных групп, живущих в сходных социокультурных условиях, формируются иерархически упорядоченные структуры ценностных ориентации, которые имеют типичный для данной группы характер [9]. Познавая сформированность ценностных ориентаций студентов в области здоровьесбережения, возможно представить общую направленность ее интересов и устремлений, иерархию индивидуальных предпочтений и образцов, целевую и мотивационную программы, уровень притязаний и престижных предпочтений, представления о должном и меру готовности к сохранению и укреплению собственного здоровья [4]. Поведенческий компонент внутренней картины здоровья представляет собой совокупность усилий, стремлений, конкретных действий человека, обусловленных его системой верований, направленных на достижение субъективно значимых целей в отношении здоровья [2].

Поэтому главная особенность здоровьесберегающего обучения и воспитания — формирование мотивационной сферы обучающихся, т. е. поведенческих реакций, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья, обуславливающих стремление вести здоровый образ жизни, накапливать здоровьесберегающий потенциал [3].

Целью настоящего исследования явилось изучение структуры ориентации студентов на здоровый образ жизни. Были опрошены 85 студентов Института педагогики и психологии (ИПП) и факультета физической культуры, спорта и туризма (ФФКСиТ) по «Тест-анкете для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни» [5]. Анализ полученных результатов показал, что наивысший уровень ориентации на здоровый образ выявлен у одного второкурсника ИПП. Очень высокий уровень характерен для одного студента-второкурсника ФФКСиТ. Высокий уровень определен для восьми студентов первого и второго курсов. Большинство студентов (39 %) находятся на 7-м уровне ориентации личности на здоровый образ жизни — выше среднего. Характерно, что среди них большинство студентов 4-х и 5-х курсов. Средний уровень отмечается у 14 %, далее 3,5 % студентов показали уровень ниже среднего. Низкий и очень низкий уровни не выявлены.

Таким образом, результаты свидетельствуют о преобладании средних результатов и лучшей ориентации на здоровый образ жизни студентов 1-х и 2-х курсов по сравнению со старшекурсниками. Аналогичные результаты были получены нами ранее [6].

В ходе анкетирования было установлено, что 37 % студентов старших курсов (4–5) правильно дают определение понятия «здоровье» и 13 % студенты первых двух курсов. Остальные студенты приблизительно (39 % — 1-е, 2-е курсы; 18 % — старшие курсы) или неправильно понимают смысл данного понятия (48 % — младшие курсы и 45 % — старшие). Понятие здорового образа жизни правильно определяют 23 % студентов 4–5 курсов и 13 % 1–2-х курсов; не имеют четкого понятия: 46 и 60 % соответственно.

Среди 5–10 факторов, которые могут способствовать укреплению здоровья, большинство называют 5–6 факторов, 57 % среди 1–2-х курсов и 73 % студентов 4–5-го курсов определяют пять-шесть факторов из десяти, оказывающих негативное влияние на организм человека. Нельзя не отметить, что 5 % среди 1–2-х курсов не смогли назвать либо категорично опровергли

наличие факторов, негативно влияющих на здоровье.

Анализ ранжирования по десятибалльной шкале наиболее ценного и значимого в жизни показал, что студенты как младших, так и старших курсов на первые три места определяют здоровье, любовь, понимание в семье. Хотя нельзя не отметить, что на 5-м курсе третье место занял материальный достаток. Несмотря на то, что 50 % среди студентов младших курсов отмечают наличие травм за последние 2–3 года, 44 % — часто болеют ОРЗ, только 31 % среди опрошенных данной группы считают, что у них имеются хронические заболевания. Кроме того, интересен тот факт, что практически все респонденты данной группы отрицают факт заболевания какими-либо инфекциями. Это может указывать на недостаточную осведомленность студентов в области основ медицинских знаний и здорового образа жизни. Среди старших курсов: большинство респондентов отрицают возникновение у них травм, ОРЗ и инфекционных заболеваний, а также наличие хронических заболеваний. Это можно объяснить: 1) адаптацией к обучению, что снижает возможность влияния различных стрессоров на студентов, в отличие от первых курсов, когда студенты находятся на так называемом этапе «вработывания» в процесс обучения в новых для себя условиях; 2) физиологическими особенностями организма (работа всех систем на оптимальном уровне в соответствии с данным возрастным этапом) 3) нельзя не отметить и уровень «обученности» (грамотности) в области ЗОЖ к концу обучения в вузе.

Анализ результатов показывает недостаточность усвоения студентами понятия о своем здоровье. Недостаточным является понимание студентами сути вопроса и полнота ответа. Редко отмечается влияние таких факторов, как генетические и экологические. В системе ценностей место здоровья определяется в тройке наиболее ценных, но понятие здорового образа жизни правильно определяют лишь 23 % студентов 4–5-х курсов и 13 % — 1–2-х курсов. Наблюдается положительная динамика в ориентации личности на здоровый образ жизни к 4–5-му курсам обучения. Здоровьесберегающие педагогические технологии еще не имеют широкой практики в организации педагогического процесса в вузе. Следовательно, необходим поиск и прогнозирование новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности и нового ее содержания для развития здоровой личности. Только здоровый

учитель может формировать здоровое поколение учеников. Эти задачи могут быть достигнуты с помощью разумного сочетания психолого-педагогического и медико-биологического подходов, создания здоровьесберегающей среды.



1. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Марий Эл в 2013 году», 2014. 204 с.

2. Гуров В. Н., Дайнова Г. З. Здоровая жизнедеятельность личности в контексте формирования ее конкурентно-способности // Инновации в образовании. 2014. № 8. С. 73–85.

3. Жарова М. Н. Здоровье в системе жизненных ценностей человека // ГлавВрач. 2012. № 9. С. 57–63.

4. Здоровье в системе ценностных ориентаций учащейся молодежи // Интеллект. Инновации. Инвестиции: сборник научных трудов. 2010. № 3. С. 12–13.

5. Здоровьесберегающее обучение и воспитание / под науч. ред. В. И. Андреева. Казань: Центр инновационных технологий, 2000. 267 с.

6. Мухина С. А. Диагностика ориентации студентов на здоровый образ жизни // Педагогическая диагностика в системе совершенствования учебно-воспитательной работы в высшей и средней школе: сборник научно-методических статей. Чебоксары, 2010. С. 125–127.

7. Новая парадигма развития России в XXI веке (комплексное исследование проблем устойчивого развития: идеи и результаты) / под ред.: В. А. Коптюга, В. М. Матросова, В. К. Левашова. М.: Academia, 2000. 434 с.

8. Шабунова А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010. 408 с.

9. Alsan M., Bloom D. E., Canning D. The effect of population health on foreign direct investment. Cambridge: national bureau of economic research — NBER, 2004. 25 p. 388, c. 138338.

10. Здоровье как ценность для человека. (Для журнала Биофайл) студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://biofile.ru/chel/14665.html> (дата обращения: 20.10.2014).

11. Критерии здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://rsmu.ru/8926.html>

12. Устав Всемирной организации здравоохранения студентов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.lawmix.ru/medlaw/37047>

1. State report “On the state sanitary and epidemiological welfare of the population of the Republic of Mari El in 2013”, 2014. 204 p.

2. Gurov V. N., Dainova G. Z. Healthy life personality in the context of the formation of its competitiveness// Innovation in Education. 2014. № 8, pp. 73–85.

3. Zharova M. N. Health in the life of human values // The head physician. 2012. № 9, pp. 57–63.

4. Health in the system of value orientations of students // Intelligence. Innovations. Investments: Collection of scientific works. 2010. № 3, pp. 12–13.

5. Health preservational education and training / under scient. ed. V. I. Andreev. Kazan: Center for Innovative technologies and materials, 2000, 267 p.

6. Mukhina S. A. Diagnostics orientation of students on healthy lifestyle // Pedagogical diagnostics in the improvement of educational work in higher and secondary education: a collection of scientific and methodological articles. Cheboksary, 2010, pp. 125–127.

7. The new paradigm of development of Russia in the XXI century (a comprehensive study of the problems of sustainable development: ideas and results) / ed.: V. A. Kaptiuga, V. M. Matrosov, V. K. Levashov. M.: Academia, 2000. 434 p.

8. Shabunova A. A. Population health in Russia: state and dynamics. Vologda: ISERT RAN, 2010. 408 p.

9. Alsan M., Bloom D. E., Canning D. The effect of population health on foreign direct investment. Cambridge: national bureau of economic research — NBER, 2004. 25 p. 388, c. 138338.

10. Health as a value to humans. (For magazine Biofile). URL: <http://biofile.ru/chel/14665.html> (date accessed: 10/20/2014).

11. Criteria for a healthy lifestyle of students. URL: <http://rsmu.ru/8926.html>.

12. Constitution of the world health organization of students. URL: <http://www.lawmix.ru/medlaw/37047>

S. A. Mukhina, I. S. Zimina

Mari State University, Yoshkar-Ola

HEALTH IN THE SYSTEM OF VALUABLE ORIENTATIONS OF STUDENTS

The article describes the notions of “health” and “healthy lifestyle” from positions human value orientations. Considering the basic criteria on which to base and constructed a healthy lifestyle. The analysis of the results of the study of the value orientations of students on healthy lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, health preservation, value orientations.