

## К вопросу о формировании ценностного отношения к здоровью у студентов

*В статье раскрываются предпосылки формирования у студентов ценностного отношения к своему здоровью. Представлен компонентный состав ценностно-ориентационной деятельности студентов.*

*Здоровье, ценностное отношение, формирование ценностного отношения к своему здоровью.*

К.А. Ponomareva,  
Shadrinsk

### Formation of a valuable behavior to health in students

*The article describes the prerequisites for the formation of a valuable behavior to health in students; presents component structure of students' value-orientation activities.*

**Keywords:** *health, valuable behavior, formation of a valuable behavior to health.*

Состояние и поддержание здоровья студенчества в условиях уральского региона на сегодняшний день – одна из актуальных проблем. Анализ здоровья обучающейся молодежи позволяет сделать вывод об имеющейся негативной тенденции в ухудшении здоровья населения и, в особенности, такой незащищенной группы, как студенты.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются: самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, максимализм, коллективизм, самовоспитание.

Таким образом, студенческий возраст – заключительный этап поступательного возрастного развития психологических возможностей организма.

Состояние здоровья молодежи – важнейший фактор безопасности государства и устойчивого развития личности. Общество предъявляет к современному вузу определенные требования по подготовке выпускника как личности, обладающей высокой степенью информированности и развитости специализированных профессиональных умений, с высокой культурой, в том числе и в вопросах здоровья. Но низкий уровень здоровья студентов (в среднем у каждого регистрируется по 2-3 патологии) и высокий уровень употребления ими здоровьеразрушающих психоактивных веществ свидетельствуют о несформированности у них ценностного отношения к здоровью.

Предпосылками необходимости формирования у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе их профессиональной подготовки являются:

- отсутствие у студентов бережного отношения к своему здоровью;
- отсутствие необходимости, потребности, долга перед самим собой следить за своим здоровьем;
- отсутствие привычки вести здоровый образ жизни;
- недостаточная база знаний о психическом и физическом здоровье, о здоровом образе жизни, о формах и методах укрепления и сохранения здоровья, о правилах ведения здорового образа жизни;
- несформированность умений использовать знания о здоровье на практике, решать оздоровительные задачи, вести здоровый образ жизни, отсутствие опыта ведения здорового образа жизни;
- невысокий рейтинг здоровья в системе ценностных ориентаций.

Ценностное отношение – сознательная избирательная связь человека со значимыми для него объектами и явлениями, выражающая активную избирательную позицию личности, определяющую индивидуальный характер деятельности и отдельных поступков. Отношения формируются и развиваются в процессе накопления и интеграции всего жизненного опыта личности. Отношения выступают в роли своего рода «костяка» субъективного мира личности, а эффективность воспитательной деятельности характеризуется именно тем, в какой мере она обеспечивает формирование и развитие ценностных отношений.

Именно формирование ценностного отношения к здоровью студентов является одной из приоритетных задач в современной концепции физической культуры, основанной на принципах гуманистической педагогики и психологии. Согласно концепции основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают: отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; характер этого отношения; уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления, средства, используемые для поддержания здоровья и умения по их применению, стремление оказать помощь другим людям в деятельности по оздоровлению и физическому совершенствованию.

Совершенствование организации физического воспитания должно базироваться на учете индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей человека, на обязательном соответствии содержания физической активности возрастным особенностям и закономерностям преобразования его физического и духовного потенциала, при этом предусматривается определенная свобода выбора форм, средств и методов физкультурных занятий с целью физического совершенствования и укрепления здоровья студентов.

Формирование ценностного отношения к здоровью студентов происходит только в лично ориентированном педагогическом процессе и определяется наличием трех основных факторов: ценностно-ориентационным пространством, которое достигается путем интеграции всех форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учебном заведении; ценностно-ориентационной деятельностью, специфической особенностью которой является предоставление максимально возможной свободы выбора форм, средств и степени участия, индивидуализация педагогического процесса на основе получения и учета информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, особенностях отношения к здоровью и к физической культуре и спорту; рефлексией, т.е. процессами самопознания субъектом внутренних психических состояний и эмоциональных реакций, осознания действующим субъектом того, как он воспринимается и оценивается другими участниками значимой совместной деятельности.

Таким образом, ценностно-ориентационная деятельность студентов должна включать следующие компоненты:

- когнитивный (формирование научных знаний о человеке, средствах и методах укрепления здоровья, развитие рефлексивных способностей – самоанализа, самопознания, самооценки);

- ценностно-мотивационный, включающий эмоциональную составляющую (оказание помощи в выборе лично-значимой системы ценностей и идеалов, формирование личностных мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности);

- деятельностно-практический (развитие способностей, освоение умений и навыков, позволяющих самостоятельно заботиться о сохранении и укреплении как своего здоровья, так и здоровья других людей, умения планировать свою деятельность);

- диагностический (диагностика уровней физической и функциональной подготовленности, оздоровительных умений и навыков, уровня и характера отношения к здоровью).

С позиции возможности реализации факторов формирования ценностного отношения к здоровью студентов среди различных форм организации физического воспитания в учебных заведениях предпочтение следует отдать формам внеклассной физкультурно-оздоровительной или физкультурно-спортивной работы в силу их продолжительности по времени и меньшей регламентированности.

Согласуясь по целям и содержанию с программно-нормативными документами, эти формы внеклассной работы или формы дополнительного образования в совокупности с уроками физической культуры образуют общее ценностно-ориентационное пространство и представляют собой интегративные модели более глубокого освоения государственного стандарта с учетом личностных интересов и потребностей студентов.

Первостепенность задач формирования ценностного отношения к здоровью студентов обуславливает необходимость исследований по определению места здоровья в иерархии общечеловеческих ценностей, факторов влияющих на формирование ценностного отношения к здоровью и отношения к физической культуре и спорту, обобщение и анализ возрастных особенностей этих отношений, выявлению закономерностей их развития, определению педагогических условий их формирования, а также наиболее эффективных моделей организации педагогического процесса с использованием указанных проектов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 248 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа- М, 2003. – 352 с.
3. Пашин, А.А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников : монография / А.А. Пашин. – Пенза : ПГПУ, 2011. – 228 с.
4. Столяров, В.И. Спартианский универсализм: аксиология культуры, образа жизни и развития личности (Физическая культура и спорт в системе ценностей спартианской концепции универсализма) // Физическая культура и спорт в свете истории и философии науки : учеб. пособие / под ред. А.А. Передельского. – М. : Физическая культура, 2011. – С. 391–429.