

*Филиппов В. А., Орлова Н. В.*

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

*Брестский государственный технический университет, Беларусь*

Нами было проведено педагогическое исследование, которое указало на основные направления ориентации студентов Брестского государственного технического университета на здоровый образ жизни.

Среди причин, побуждающих студентов заботиться о здоровье, первое место занимает «ухудшение здоровья» — 26,4 %, второе «осознание необходимости этого» — 18,4 %, а затем следуют другие факторы.

Различия, обусловленные самооценкой здоровья, наблюдаются и в образе жизни респондентов. Среди тех, кто оценивает свое здоровье как хорошее, в 2 раза больше регулярно выполняющих утреннюю гимнастику (16,4 %), чем среди удовлетворительно его оценивающих (7,2 %) и почти в 3 раза больше, чем в группе с плохой самооценкой (5,7 %). Одной из главных причин этих различий являются факторы мотивационного порядка, в частности, осознание человеком меры своей ответственности за сохранность и укрепление здоровья. Так, если лица с хорошей самооценкой здоровья в 52,5 % случаев считают, что «состояние здоровья человека, прежде всего, зависит от него самого», то лица с удовлетворительной и плохой самооценкой — в 35,5 и 37,3 % соответственно.

В соответствии с этим имеет смысл выделить 2 типа ориентации (отношений) к здоровью:

- 1) в охране здоровья ориентирован, прежде всего, на усилия самого человека, или условно на себя;
- 2) преимущественно вовне, когда усилиям человека отводится второстепенная роль.

К первому типу относятся в основном лица с хорошей самооценкой здоровья. Ко второму типу относятся лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья.

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 %).

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 учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых.

Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию старшеклассники придают небольшое значение (от 17 до 28 %) — знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

Полученные данные дают основания к суждению о наличии противоречия между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания, в том числе профессионального здоровья.

При рассмотрении соотношений общей и физической культуры студентов ответы опрашиваемых (респондентов) на вопрос «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?» выявили, что 21,9 % считают это возможным, а 51 % отрицают такую взаимосвязь, 27,9 % затрудняются в определении своей позиции. Таким образом, менее половины студентов имеют определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Студенты выделяют среди факторов риска здоровью, прежде всего, злоупотребление алкоголем — 75,6 %, курение — 73,5 %, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9 % студентов, загрязнение окружающей среды осознается 29,3 % респондентами; на конфликты с окружающими указали 29,1 %; на перегруженность учебными и домашними обязанностями — 7,9 %.

Что пробуждает студентов поддерживать свое физическое состояние? «Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение» — 68,1 % опрошенных и «получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус» — 44,5 % опрошенных. Очевидно, что в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных и рекреативных эффектов.

Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (4,5 % девушек и 8 % юношей). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности, еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния имеются отличия среди девушек и юношей. У девушек это проявляется в поддержании внешних форм (пропорции телосложения) — 27 %, соотношение роста и массы тела — 54 %, особенности фигуры; у юношей отмечена забота о развитии мускулатуры — 61,2 %, пропорций телосложения — 50 %, физических качеств — 32–47 %. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства учащихся старших классов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (6 %) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70 %).

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка. Не участвуют в ней 60 % девушек и 46 % юношей. В спортивных сек-

циях и факультативах университета задействовано лишь 36,5 % девушек и 45,6 % юношей, а в сборных командах по видам спорта участвуют, соответственно, 3,5 % и 8,4 %.

Девушки предпочитают не слишком продолжительные по времени занятия в спортивных секциях (менее часа), но достаточно регулярные. Юношам нравятся более длительные по времени занятия, но проводимые реже.

Основным источником информации здорового образа жизни студенты считают:

- теоретические и практические занятия по физическому воспитанию (38–51 %);
- влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25–44 %)
- специальная литература и посещение спортивных зрелищ (14–23 %).

В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, инновационных оздоровительных технологиях (в частности: аэробики, фитнеса, пилатеса и т. д.), а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87 %).

Таким образом, анализ полученной информации свидетельствует о своеобразной структуре знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи.