

ОРИЕНТАЦИЯ СТУДЕНТОВ НА ВЕДЕНИЕ ЗОЖ КАК КРИТЕРИЙ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА

А.В. Головач, Л.И. Грамович, Н.Г. Кузенёк

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, klim_2003@tut.by

В настоящее время физическое воспитание студентов является одним из основных средств формирования, укрепления и сохранения здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Известно, что качественная составляющая различных проявлений жизнедеятельности человека непосредственно зависит от уровня его здоровья. В условиях рыночной экономики потенциал здоровья личности приобретает роль ведущего фактора успешной профессиональной карьеры [1].

Охрана здоровья и повышение работоспособности студентов в высших учебных заведениях является основной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь. Обучение в высшей школе предъявляет повышенные требования к организму студентов. Адаптация к комплексу новых факторов представляет собой многоуровневый социально-психофизиологический процесс, сопровождающийся значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма молодежи.

Образование является ведущим и определяющим началом социализации развивающегося человека, главным инструментом культурной преемственности поколений. Процесс образования должен обеспечивать оптимальные условия для реализации потребностей студентов в получении профессионально значимой информации с сохранением драгоценного ресурса здоровья.

Здоровьесформирующее образование – область целенаправленной педагогической деятельности, направленной не только на сохранение, но и на формирование и укрепление здоровья, предусматривающее мотивированное отношение к здоровью. Изменение индивидуального сознания, личностно-ориентированное отношение к ЗОЖ выступает при этом в качестве ведущих факторов.

Конкурентоспособность специалиста, по мнению многих авторов, ассоциируется с успехом в профессиональной и личностной сферах. И, как главное психологическое условие успешной деятельности в любой области, – это уверенность в своих силах, которая нарабатывается по следующим направлениям:

1. Освоение и совершенствование профессионального мастерства;
2. Адекватное поведение в различных ситуациях человеческого общения;
3. Поддержание и укрепление здоровья и работоспособности;
4. Создание благоприятного внешнего облика, собственного имиджа.

К сожалению, в последнее время наблюдается негативная тенденция увеличения числа молодых людей, которые не занимались физической культурой на протяжении всего периода обучения в школе. Как правило, у большинства таких студентов не возникает особого желания уделять должное внимание двигательной активности и во время обучения в вузе. С возрастом, в силу ряда обстоятельств, естественная моторная потребность постепенно угасает, и возникает порочный круг: меньше движение – меньше желания двигаться – еще меньше движений. Поэтому многие студенты разучились испытывать ощущение «мышечной радости», чувство глубокого удовлетворения от физического совершенствования и, как следствие, не уделяют достаточного внимания ежедневной двигательной активности. Своего рода вектором происходящих процессов является и снижение биологического потенциала жизнедеятельности у студенческой молодежи, что, в свою очередь, осложняет социальную адаптацию к учебной деятельности.

Развивая умения, навыки, позитивные привычки, помогающие студентам сохранять свое здоровье и поддерживать здоровый образ жизни, вузы могут способствовать принятию будущими специалистами самостоятельных решений, которые позволят адаптироваться к окружающей действительности, и будут способствовать оптимальному вхождению в профессиональное окружение.

В отечественной и зарубежной философии (Б.Г. Ананьев, Н.А. Бердяев, Им. Кант, В.П. Зинченко, В.С. Соловьев, В. Франкл, Э. Фромм) культура ЗОЖ определяется как один из высших человеческих инстинктов, с помощью которого человечество компенсирует снижающееся с возрастом удовлетворение реальной потребности во владении своим телом и сознанием, формируя и сохраняя позитивную окружающую и социальную среду с помощью создания символического пространства (мира культуры). Философы, исследующие деятельностный подход в социально-гуманистических науках (Г.С. Батищев, Л.П. Буева, Э.С. Маркарян, Э.Г. Юдин и др.) утверждают, что созидательный и активный характер человека, возможность быть сознательным творцом своего бытия основываются среди прочих значимых компонентов на достижении состояния духовного и физического здоровья. П.С.Гуревич отводит здоровью место идеального связующего между вечными устремлениями человеческого духа и реалиями земного существования. Исследователи (Р.И.Айзман, Р.М.Баевский, В.И.Горячев, Е.В.Дмитриева, В.В.Колбанов, В.П.Петленко, П.И.Юнацкевич и др.) отмечают, что среди причин безответственного отношения студентов к своему здоровью можно выделить:

- незнание особенностей своего развития;
- несоблюдение навыков ЗОЖ;
- несформированность мотивации на долгую здоровую жизнь.

Студенты младших курсов не имеют в своем распоряжении необходимых сведений о сбережении здоровья как важном преимуществе при поиске рабочего места, не способны оценить влияние средовых факторов на собственное здоровье и генофонд будущих поколений, практикуют потребительское отношение к собственному здоровью, не освоили навыки здоровьесбережения и не владеют здоровьесберегающими технологиями.

В рамках данной статьи принято следующее рабочее определение ЗОЖ – это «тиpичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение личностью своих социальных и профессиональных функций, независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций». Здоровый образ жизни является конкретным проявлением единства общих, особенных и единичных (социальных, биологических и психических) свойств, присущих индивиду, с учетом окружающей его экологической и социальной среды.

По мнению ряда исследователей (А.А.Деркач, Н.В.Кузьмина, В.Н.Максимова, Н.Г.Милованова, Н.М.Полетаева, С.М.Симоненко), наиболее продуктивным для формирования готовности студентов к ЗОЖ в системе образования вуза выступает акмеологический подход, раскрывающий механизм развития индивидуальности в особом духовно-педагогическом пространстве, обеспечивающем устойчивое стремление к успеху, к профессиональным и жизненным достижениям, к вершинам творчества и добра. Такая позиция составляет сильную мотивационную основу ведения здорового образа жизни. С позиций акмеологического подхода в образовательном пространстве вуза выделяется ряд факторов, конструирующих здоровье студентов и ориентирующие на индивидуальный здоровый образ жизни:

1. Социальные факторы (уровень благополучия, возможности для самореализации, хорошие жилищные условия, образование, медицинское обслуживание, умение строить свои отношения с другими людьми);
2. Физические факторы (наследственность, состояние окружающей среды, качество пищи);
3. Интеллектуальный (знание принципов здорового образа жизни);
4. Эмоциональный (осознание необходимости управлять своей жизнью, сохранение позитивного взгляда на жизнь и укрепление здоровья);
5. Духовный фактор (понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной помощи).

Физическая культура как форма организованной двигательной активности выполняет две основные функции: она используется для укрепления здоровья различных групп населения, их всестороннего развития с целью участия в жизни общества и для борьбы с вынужденной двигательной недостаточностью - гипокинезией и гиподинамией отдельных категорий людей. Помимо влияния на физическое состояние человека физические упражнения способствуют совершенствованию психических свойств, улучшают управление психическими процессами, развивают характер человека. В процессе выполнения физических упражнений люди «осваивают» свою природу. Существует точка зрения, что двигательная память является основой интеллектуальной памяти.

Среди факторов здорового образа жизни трудно выделить главные и второстепенные, так как только в комплексе они могут оказывать желаемый оздоровительный эффект, формировать и раз-

вивать здоровье человека. Тем не менее нельзя не выделить такой фактор образа жизни, как двигательная активность человека, привычный двигательный режим, от особенностей которого в значительной степени зависят здоровье, а именно уровень и гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, и по особенностям которого можно судить о морально-волевых и ценностно-мотивационных качествах.

Как показывает практика, физическая (или двигательная) активность — это неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов. Одной из характерных особенностей современного образа жизни, имеющей прогрессирующую тенденцию, является уменьшение объема двигательной активности (гипокинезия) и снижение мышечных затрат (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Движение — важнейшее свойство жизни человека. В настоящее время не известно более физиологического метода стимуляции различных систем человеческого организма, чем мышечная деятельность. Она постоянно тренирует и совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление функций различных органов и систем, а также уровня «дееспособности» человека в целом. В то же время удельный вес физической нагрузки на производстве и в быту катастрофически уменьшается. Даже ходьба — естественный и видовой способ передвижения человека — утрачивает свои позиции в связи с развитием транспорта, коммунальных услуг. Гипокинезии подвержены все слои населения, в том числе дети, для гармоничного развития которых необходим оптимальный уровень двигательной активности, мышечных затрат. Являясь не так давно почти единственным источником энергии, в настоящее время работа мышц в качестве генератора энергии ничтожно мала.

Двигательная активность имеет биологическую природу. Животных «кормят» ноги, первобытного человека также «кормили» ноги. Цивилизация приводит к тому, что человека стал «кормить» разум, и он отказывается от биологической, исторически сложившейся функции движения как жизненно необходимой. В настоящее время уменьшение объема двигательной активности и снижение мышечных затрат пытаются объединить одним из терминов «гипокинезия» или «гиподинамия». И хотя понятие «гипокинезия» более широкое, тем не менее гиподинамия имеет свои специфические особенности, на что необходимо обращать внимание в процессе физического воспитания, в профилактике некоторых заболеваний (статические напряжения мышц, изометрические упражнения).

Таким образом, ориентация студентов на ведение здорового образа жизни требует комплексного и упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевую и мировоззренческую среду.

Литература:

1. Юдина, Н.М. Методика определения и оценки физического потенциала студентов вуза / Юдина Н. М. – Волгоград, 2006. – 22 с.