

Бутько А. В., Брановицкая А. А.

**ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА
К ЗДОРОВЬЮ**

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,
Минск, Беларусь*

Ценностное отношение к здоровью выступает как мера освоения личностью ценностей физической культуры и ценностей здоровья, при этом физическая культура выступает как главнейший фактор, объединяющий оздоровительный и образовательный процессы [1].

Основными особенностями занятий физической культурой должны быть личностное ориентирование на физические возможности студентов и постоянное дозированное увеличение нагрузок. Говоря об оздоровительно-развивающем подходе к физическому воспитанию, проблема сохранения и укрепления здоровья личности студента встает особенно остро в связи с тем, что данная задача вытесняется и становится дочерней по отношению к задаче достижения спортивных результатов [2]. В нравственном аспекте значимость каких-либо результатов в спортивной деятельности не может сравниться с частичной потерей здоровья, поэтому необходимо особо акцентировать внимание на формировании ценностного отношения к здоровью всех субъектов педагогического процесса.

Ценностное отношение к здоровью необходимо рассматривать как системное и динамичное образование личности, обусловленное определенным уровнем развития специальных знаний по физической культуре, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате образования, воспитания и самовоспитания [3].

Видимо, это является следствием того, что человек склонен отождествлять здоровье с отвлеченной среднестатистической нормой, которая ему навязана и не наполнена личностным содержанием. Здоровье восходит на вершину индивидуальной ценностной иерархии и становится самоцелью тогда, когда ощущается общая недостаточность внутриличностных ресурсов для его поддержания.

Данные положения нашли свое подтверждение в материалах нашего исследования. Систематическое отслеживание ценностных ориентаций и ценностного отношения к здоровью подрастающего поколения, выявления места здоровья в иерархической системе ценностей позволяет установить уровень информированности студентов в области ведения здорового образа жизни, обосновать новые подходы и механизмы формирования здорового образа жизни.

В ходе проведения исследования в 2011–2012 годах на базе БГУКИ при опросе 146 студентов первого курса для выявления субъективного мнения об оценке состояния собственного здоровья было установлено, что на вопрос «Как вы оцениваете состояние собственного здоровья?» 9,1 % респондентов оценили как плохое, 29 % — удовлетворительное, 58 % — хорошее, затруднились дать ответ 3 %, не ответили 0,9 %. Следует также учитывать гендерные особенности в отношении к здоровому образу жизни, физической культуре, укрепления и сохранения здоровья: более внимательно к собственному здоровью относятся девушки, между тем оценивают себя как здоровыми больше юноши, чем девушки. Отмечается противоречивость во взглядах респондентов на необходимость заботиться о своем здоровье, овладеть знаниями о методах и приемах оздоровления, и в то же время нежелание что-либо предпринять для его укрепления и сохранения. Это говорит не только о пассивном, потребительском отношении молодежи к проблеме сохранения собственного здоровья, но, прежде всего в отсутствии навыков ведения здорового образа жизни.

Неоднократные обращения ученых к проблеме сохранения и укрепления здоровья личности позволяет со всей очевидностью утверждать, что одновременно с экологическими и экономическими факторами, негативно взаимодействующими на здоровье, существенным является отсутствие культуры здоровья

у субъектов образовательного процесса. Формирование ценностного отношения к здоровью — это процесс приобретения и развития такой мотивации, системы знаний, умений, которые обеспечивают возможность в течение всей дальнейшей жизни быть здоровым.

Стратегическая цель современного физического воспитания — сформировать потребность у студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, овладеть знаниями по вопросам физической культуры и здорового образа жизни, уметь управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях. Для достижения поставленной цели необходимо взаимосвязанное решение воспитательных, образовательных и оздоровительно-развивающих задач. На современном этапе приоритет должен принадлежать воспитательным задачам, а в физическом воспитании часто задачи обучения двигательным действиям и тренинга превалируют над задачами воспитательными.

Особое значение в процессе физического воспитания имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, непреложной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта — повышение общей работоспособности и улучшение психофизического состояния в целом.

Укрепление и поддержание здоровья студенческой молодежи сегодня реально возможно при использовании оздоровительно-развивающего подхода к учебно-тренировочному процессу по физическому воспитанию. Особенностью оздоровительно-развивающего подхода является его направленность на индивидуальный прирост показателей психофизического состояния к исходному уровню в начале учебного года, а не достижение определенного уровня результатов, как требует нормативно-программный подход.

Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при тренирующем воздействии двигательных нагрузок с соблюдением основных принципов физического воспитания: систематичности (последовательность, регулярность нагрузок), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), академичности (индивидуализация нагрузок).

Таким образом, ценностное отношение к здоровью сформировано тогда, когда активное, сознательное участие личности в изменении объективных условий жизни выступает как основание поведения человека, когда развивается привычка вести здоровый образ жизни и здоровое поведение становится естественной жизненной необходимостью.

Следовательно, для того, чтобы приобщить студентов к здоровому образу жизни, необходимо воспитывать у них потребность в движении, убеждать в необходимости внедрять средства физической культуры в свою жизнь, доказывать важность ведения здорового образа жизни, сформировать мотивы, побуждающие студенческую молодежь к использованию всевозможных средств двигательной активности в целях оздоровления.

Литература

1. *Бутько, А. В.* Валеологическое образование студентов творческого вуза как необходимое условие будущей профессиональной деятельности / А. В. Бутько // Медико-биологические

проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности : материалы науч.-практ. конф, 29 окт. 2010 г. Минск : Зималетто, 2011. С. 18–20.

2. *Желобкович, М. П.* Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. Минск : РУМЦ ФВН, 2004. 208 с.

3 *Кулеба, О. М.* Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья : сб. науч. ст. Барнаул : АлтГПА, 2010. С. 142–144.