

## Формирование у студентов ценностного отношения к здоровью

Е.П. Пчелкина\*

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,  
г. Белгород, Россия*

**Аннотация.** В статье представлены психологические и педагогические подходы при формировании здоровья у студентов, занимающихся физической культурой в специальных медицинских группах.

**Ключевые слова.** Здоровье, студенты, технический вуз, спецмедгруппы, физическая культура.

**Annotation.** The work deals with psychological and pedagogical approaches by forming of health at the students, which are occupied with physical training in special health groups.

**Keywords.** Health, students, a technical university, special health groups, physical training.

В последние годы преподаватели физической культуры в БГТУ им. В. Г. Шухова отмечают заметное ухудшение состояния здоровья студентов. Об этом свидетельствует постоянное повышение численности учебных групп специального отделения и, соответственно, уменьшение основного. Группы комплектуются в начале учебного года на основе медицинских заключений, но в дальнейшем они постоянно пополняются.

Процесс приобретает массовый характер, что объясняется замалчиванием студентами проблем со здоровьем и сокрытием от врачей своих заболеваний. Они говорят о решении перейти в другую группу, так как не ожидали больших физических нагрузок, не соответствующих состоянию здоровья и возможностям организма. Конечно, есть и те студенты, которые в течение года перенесли какие-либо заболевания, что заметно сказалось на их физическом состоянии. Но в целом в настоящее время ситуация отражает низкую мотивацию студентов к занятиям физической культурой, нежелание лишней раз нагружать себя и отсутствие ценностной значимости своего здоровья. Показателем этого, кроме описанного желания студентов снизить нагрузки и перейти из основного отделения в специальное, является их общая как физическая, так и психологическая нетренированность, не развитая или утраченная двигательная потребность. Именно таким студентам особенно необходимо уделять больше внимания своему здоровью [2]. Они не могут показать высокую работоспособность в учебной деятельности. Учеба в вузе предъявляет им большие требования и нагрузки на все системы организма, подготавливая ко взрослой далеко не легкой жизни. Как показывает практика, студенты переходят в специальное учебное отделение, чтобы еще больше ограничить занятия физической культурой. Безусловно, ограничения физических нагрузок при слабом состоянии здоровья и плохой тренированности необходимы [5].

О низком уровне здоровья студентов свидетельствуют многочисленные случаи острого ухудшения функционирования основных систем организма, обмороков и других патологических состояний на занятиях физической культурой. Пик этих ситуаций приходится на теплый период года, когда занятия проводятся на свежем воздухе. Если раньше физически слабые студенты были исключением, то теперь, на-

---

\* © Е.П. Пчелкина, 2006.

оборот, на фоне слабых выделяются те, кто находится в нормальной или в хорошей форме.

Кроме того, астеничных студентов, безответственно относящихся как к своему здоровью, так и к учебной деятельности, больше среди тех, кто учится на платной основе. И это понятно: им можно не стараться хорошо учиться, ведь критерием успеваемости для них является платежеспособность их родителей. Хотя для студентов, которые сами зарабатывают себе на учебу, ценностная значимость состояния их здоровья высока. Тем, кто самостоятельно поступил в вуз и обучается бесплатно, также целиком приходится рассчитывать только на свои способности и на свой труд. Ведь известно и доказано психологами, что учебная деятельность – это один из самых трудных видов деятельности вообще. Поэтому студенты, которые учатся с интересом и высоко мотивированны, как правило, заинтересованы в поддержании своей физической формы, ценят свое здоровье [4]. С такими студентами легче работать, в том числе и преподавателям физической культуры. Их задачей в рамках гуманистического направления работы вуза любого профиля является мотивирование студентов на самостоятельные занятия физическими упражнениями, ценностное и ответственное отношение к своему здоровью. Это возможно не только методами воздействия на их эмоциональную сферу, но и на познавательную-волевую компоненты личности студентов. Конечно, и первые, и вторые методы одинаково важны, нельзя отдавать приоритет какому-либо одному из них.

Те студенты, у которых двигательная потребность ослабла или не была развита с детства, не испытывают особых положительных эмоций от всех способов физической активности и просто не понимают, для чего нужны эти занятия, считая их пустой тратой времени. С такими студентами необходимо работать, учитывая их особенности, формировать у них потребность в движении и активности, сочетая игровые формы с когнитивными методами, и только затем вести тренировочные занятия.

Из психологии известно, что внимание человека направлено избирательно к той информации, которая понятна или близка к пониманию. То, что сложно, или полностью не воспринимается сознанием, или искажается на уровне действия различных так называемых механизмов защиты [3]. Поэтому студенты, которые никогда не испытывали радости от физических упражнений, всегда найдут аргументы для оправдания своего нежелания ими заниматься. Здесь действуют психологические механизмы, так как потребность в двигательной активности высока у всех людей в раннем детстве, но может затухать с возрастом. Поскольку студенческий возраст – это еще молодой возраст, то двигательная активность является все еще актуальной потребностью, ее возможно развивать, увеличивая адаптивные возможности студентов [4]. Начинать занятия надо с небольшой нагрузки, желательно с тех упражнений и с того вида физической активности, которые больше нравятся, и руководствоваться принципом регулярности и постепенности [5]. Следовательно, нужен индивидуальный подход. Для него необходим довольно длительный промежуток времени, что затруднено в условиях ограниченного времени в вузе, не всегда удобного для студентов расписания предмета и так далее. Естественно, представляются важными другие способы мотивирования студентов, особенно с ослабленным здоровьем. Необходимо работать с произвольной сферой и волевыми компонентами личности студентов. Они должны осознавать всю важность проблемы и для этого владеть обширными знаниями по этому вопросу.

Можно привести пример начала научной разработки проблемы улучшения состояния здоровья и возвращения тем, кто его уже потерял, учеными с конца XIX - начала XX веков. И сегодня данная проблема остается актуальной. Известно, что

процесс выздоровления возможен тогда, когда человек сам заинтересован в положительном результате, занимает активную позицию и знает способы и методы воплощения мечты в жизнь. Уже тогда в различных симптомах неблагополучия и нарушения здоровья был выявлен психологический компонент: неправильные моральные нормы, система ценностей и вытекающие из них нарушения в поведении. Можно упомянуть имена многих ученых, которые уже в то время приписывали человеку большие возможности в области интеллекта и воли для самосовершенствования, управления и улучшения состояния здоровья. Это В.М. Бехтерев, С.П. Боткин, И.Г. Захарьин, В.Я. Мудров, И.П. Павлов, А.Я. Яроцкий, Н. Bernheim, S. Freud, P. Levy, J.H. Schultz, E. Jacobson и другие. Все они подчеркивали важность значения системы ценностей для поведения и выздоровления людей. Примером первых разработок познавательной концепции отношения к здоровью является американский врач J. Pratt, который еще в 1905 году впервые организовал группы для больных, где читал лекции и информировал их о течении болезни, о возможности ее благоприятного исхода и отношении к здоровью в будущем. Сами больные делились друг с другом своими опасениями и трудностями, положительными и отрицательными результатами собственной активности, поддерживая и стимулируя друг друга к выздоровлению [1].

Предмет «Физическая культура» в БГТУ им. В.Г. Шухова предполагает теоретические занятия со студентами, особенно специального учебного отделения [4]. Они призваны решать проблему повышения мотивации к самостоятельному физическому самосовершенствованию и укреплению собственного здоровья, начиная с осознания и ответственного отношения к проблеме и завершая разработкой собственной программы оздоровления. На теоретических занятиях студенты могут ознакомиться со способами реализации своей программы, с методами преодоления трудностей, возможных ошибок и неудач на всех этапах реализации своей программы. И в первую очередь студентам необходимо осознание отношения к своему здоровью как к ценности.

Согласно дихотомическому разделению на ценности-цели (терминальные) и ценности-средства (инструментальные) по методу ценностных ориентаций М. Роккича здоровье относится к ценностям-целям. Выполняя эту методику, студенты могут определить место своего здоровья в собственной иерархии ценностей. Как правило, самодиагностика своей личности интересна студентам. Изучение себя, познание собственных возможностей и осознание наличия множества способов самореализации является особенно актуальной потребностью для студенческого возраста. На таких занятиях постепенно складывается доброжелательная и доверительная обстановка, так как с самого начала студенты знакомятся с этическими требованиями поведения на занятиях в группе. Например, не осуждать, а описывать, не предписывать (навязывать свое мнение другому), а говорить от первого лица (я думаю, я чувствую) и так далее.

Для изучения физического здоровья могут использоваться различные способы и методики: от обычной беседы до стандартизированных опросников, например, определение силы характера, воли и внимания, стрессоустойчивости, умение вести здоровый образ жизни и производительно работать, определение самочувствия и состояния здоровья, физической формы, времени оптимальной работоспособности. На основе этих тестов строятся последующие беседы и дискуссии со студентами.

В рамках обсуждения темы вредных привычек используются методики выявления зависимости от алкоголя и курения, обсуждаются принципы рационального питания и способы удержания от некоторых непродуктивных привычек, чередования различных видов деятельности для увеличения активности и профилактики

утомления [2]. При формировании интереса к занятиям можно перейти на некоторые личностные методики по диагностике, например, уровня зрелости личности по критериям локуса контроля, ответственности, сформированности коммуникативных навыков, способности к лидерству и т.д. Целесообразным для ценностной ориентации студентов на бережное отношение к своему здоровью является включение темы «Стресс и способы его преодоления».

Завершается теоретический курс рассмотрением различных видов физической активности (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, танцы и т.д.), их положительных сторон и издержек. Затем студенты составляют программу занятий по тем или иным видам физической деятельности, знакомятся со способами внедрения ее в собственный образ жизни, с правилами постановки целей и их реализации.

Таким образом, понимание пользы физической культуры невозможно только теоретически, без практического ее использования. Поэтому на протяжении всех лет учебы в вузе необходимо, чтобы у студентов были активные двигательные занятия в спортзалах и на спортивных площадках на открытом воздухе. Осознанное отношение к своему здоровью как к ценности увеличивает мотивацию студентов на занятиях физкультурой и способствует поисковой активности в реализации собственных способов поддержания физической формы в долгосрочной перспективе вне стен вуза. В то же время ответственность за собственное здоровье и активная позиция в его сохранении и преумножении возможны благодаря повышению ценностной значимости здоровья. Это является основной задачей предмета физической культуры в высшем учебном заведении.

#### Список литературы

1. Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.
2. Зайцев В.П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении /В.П. Зайцев, С.И. Крамской. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2003. – 232 с.
3. Конечный Р. Психология в медицине /Р. Конечный, Б. Милан / 2-е изд. русское. – Прага: Авиценум. Медицинское изд-во, 1983. – 408 с.
4. Крамской С.И. Управление творческой деятельностью кафедры физического воспитания и спорта: Монография / С.И. Крамской, В.П. Зайцев – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2004. – 244 с.
5. Физическая культура и спорт: Учебник /Под ред. В.А. Никишкина, С.И. Филимоновой, – М.: Изд-во АСВ, 2005. – 272 с.