

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2021.50.29.033

Культура здоровья в системе жизненных ценностей у студентов педагогических и медицинских специальностей

Хачиянц Александр Иванович

Кандидат медицинских наук,
доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии,
Кубанский государственный университет,
350040, Российская Федерация, Краснодар, ул. Ставропольская, 149;
e-mail: Khachiyants@mail.ru

Голубь Софья Андреевна

Студент,
Кубанский государственный медицинский университет,
350063, Российская Федерация, Краснодар, ул. им. М. Седина, 4;
e-mail: Khachiyants@mail.ru

Аннотация

Статья посвящена изучению вопросов формирования культуры здоровья у современной молодежи. Изучены и проанализированы материалы анкетирования студентов медицинских и педагогических специальностей, предложены перспективные направления в изучении проблематики культуры здоровья молодежи. Учитывая интегрированный подход к рассмотрению проблемы, авторы отмечают, что возможно изменение ситуации в лучшую сторону. Формирование культуры здоровья у современной молодежи рассматривается как процесс, основанный на принципах целостности, системности и комплексности. Проанализировав полученные эмпирическим путем данные, авторы утверждают, что в дальнейшем формирование валеологической культуры, культуры здоровья должно стать неотъемлемой частью профессиональной компетентности будущих специалистов.

Для цитирования в научных исследованиях

Хачиянц А.И., Голубь С.А. Культура здоровья в системе жизненных ценностей у студентов педагогических и медицинских специальностей // Педагогический журнал. 2021. Т. 11. № 5А. С. 426-431. DOI: 10.34670/AR.2021.50.29.033

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, укрепление здоровья, культура здоровья, жизненные ценности, система жизненных ценностей.

Введение

Проблема здоровья подрастающего поколения была и остается одним из основных критериев благополучия общества в целом. Ориентируясь на Концепцию государственной молодежной политики в Российской Федерации, необходимо обозначить, что молодежь является объектом национальных интересов. Осознавая всю актуальность здоровьесбережения подрастающего поколения, нельзя не обозначить, что есть проблемы, мешающие самооздоровлению. По мнению Ю.П. Лисицына, причинами являются «низкий уровень готовности вести здоровый образ жизни, негативный пример со стороны родителей и друзей, недостаточное внимание к проблеме со стороны педагогов, плохая валеологическая осведомленность» [Лисицын, 1982].

Основная часть

Проблема здоровья подрастающего поколения является весьма актуальной. Многочисленные исследования обосновывают следующие подходы к проблеме здоровья: валеологический (Б.А. Ашмарин, В.К. Бальсевич, В.В. Колбанов, В.С. Фомин и др.), психолого-педагогический (Ш.А. Амоношвили, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.П. Исаев и др.) и социологический (А.И. Антонов, М.С. Бедный, В.С. Зотин, Е.И. Кудрявцева и др.).

В работах отечественных исследователей (В.А. Лищук, Е.В. Мосткова, Л.А. Попова и др.) были рассмотрены вопросы здоровья подрастающего поколения. Вопросы формирования ценности здорового образа жизни у молодежи изучены в трудах таких исследователей, как Г.В. Ганьшина, Д.Н. Дьяков, И.В. Журавлева и др. Несмотря на актуальность данной проблемы, многие вопросы остаются неизученными, в частности особенности формирования культуры здоровья подрастающего поколения, которая должна соответствовать современным требованиям. Со временем эти исследования приобретают новые оттенки актуальности из-за того, что здоровый образ жизни начали рассматривать по-новому. О здоровье человека можно сделать выводы по образу жизни, который он ведет.

Анализируя сам термин «здоровье», мы придерживаемся определения, обозначенного в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного социального и духовного благополучия» [Заруба, 1996].

Исследователями Ю.П. Лисицыным и Н.В. Полуниной были определены несколько показательных критериев здорового образа жизни, например «гармоничное сочетание биологического и социального в человеке, гигиеническое обоснование форм поведения, неспецифические и активные способы адаптации организма и психики человека к неблагоприятным условиям природы и среды» [Лисицын, Полунина, 2002]. Выделены необходимые элементы, составляющие структуру образа жизни: преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека; познавательная деятельность на уровне теоретического, эмпирического и ценностно-ориентированного знания; медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека [Изуткин, Царегородцев, 1977].

В связи с этим возникает необходимость формирования у населения, в том числе подрастающего поколения, культуры здоровья. Культура здоровья личности включает в себя,

помимо полноценного физического здоровья, психологическое здоровье, дающее ощущение радости от жизни, что, безусловно, несет в себе оздоравливающий эффект. Формирование культуры здоровья требует определенной системы знаний, включающей в себя знаниевый компонент – знания о теле человека, о защитных системах организма и др., а также о методах умелого управления его психическими и физическими силами.

Очевидно, что укрепление здоровья невозможно без изменения образа жизни, что активно пропагандируется среди молодежи в современном мире. Здоровый образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье людей, определяет его более чем на 50%. Поэтому так важно обращать внимание молодых, здоровых людей на профилактику большого количества патологий. Можно избежать их формирования при соблюдении правильного образа жизни, отказе от вредных привычек. В медицинских вузах ведется работа в данном направлении, и мы можем констатировать, что студенты более ориентированы на здоровый образ жизни. Но студенты, например, педагогического направления нуждаются в дополнительной информации, введении в учебные планы валеологических дисциплин и других форм работы, ориентированных на формирование практических навыков по конструированию такого психического и физического здоровья, которое позволяет успешно справиться с возрастающими нагрузками современного мира.

В России данная тема является актуальной по причине высоких показателей смертности и низкой рождаемости. Помимо низкой рождаемости, значительное влияние на демографическое состояние России отказывают подверженность населения вредным привычкам и нездоровый образ жизни.

Цели исследования – оценка отношения молодежи к здоровому образу жизни, соблюдения студентами правильного образа жизни и изучение факторов, которые оказывают влияние на здоровый образ жизни молодежи.

Задачи исследования заключаются в следующем: 1) рассмотреть такие факторы, как рациональное питание, правильный режим труда и отдыха, вредные привычки, которые оказывают непосредственное воздействие на здоровый образ жизни молодежи; 2) определить причины, которые препятствуют ведению здорового образа жизни.

Объектом исследования выступают студенты вузов г. Краснодара (от 18 до 24 лет). В онлайн-анкетировании приняли участие 940 учащихся из КубГМУ, КубГУ, КубГАУ и других учебных заведений. Из них 83% девушек и 17% юношей. Около половины (56%) из них находится в возрасте от 20 до 21 года.

В ходе проведения исследования были получены следующие результаты.

80% опрошенных считают, что здоровый образ жизни важен для человека.

На поддержание жизненного тонуса оказывают влияние занятия спортом, соблюдение режима дня, соблюдение рационального питания, закаливание, личная гигиена. Учащиеся также отметили, что очень важна самодисциплина.

40% студентов предпочитают ходьбу (прогулки) как вид физической нагрузки. 30% любят заниматься в спортивном зале.

Только 43% стараются питаться рационально, 45% лишь иногда об этом задумываются.

69% ответивших спят около 6-8 часов, что в целом благоприятно отражается на их здоровье.

70% респондентов не имеют вредных привычек.

Более 50% опрошенных считают, что именно отсутствие желания затрудняет ведение здорового образа жизни.

24% студентов стараются вести здоровый образ жизни и подходят к этому вопросу с разных

сторон. 23% пытаются отказаться от вредных привычек, 18% стараются соблюдать режим труда и отдыха, 19% занимаются спортом, 10% стараются рационально питаться.

Заключение

Принимая во внимание вышеупомянутые факты, можно сделать вывод о том, что в целом пропаганда здорового образа жизни положительно влияет на отношение студентов к своему здоровью. По их мнению, занятие спортом, соблюдение режима дня, рациональное питание являются основными факторами, которые оказывают непосредственное влияние на здоровый образ жизни, чего как раз и придерживается молодое поколение. Среди причин, которые мешают вести здоровый образ жизни, молодежь выделяет отсутствие свободного времени, вредные привычки и нежелание вести здоровый образ жизни, отсутствие примера среди близких и друзей.

Можно заключить, что современная молодежь обеспокоена своим образом жизни и проявляет особый интерес к спорту.

В большинстве случаев молодежь относится ответственно к профилактике большого количества нозологий, что в целом отражает положительную динамику.

Несмотря на то, что студенты в целом демонстрируют желание вести здоровый образ жизни (80%), необходимо поддерживать в них это рвение и продолжать популяризацию данных идей. Следует обратить особое внимание на усиление пропаганды в немедицинских вузах, где студенты не так глубоко знакомы с последствиями нездорового образа жизни и правильной профилактикой. Для этого мы считаем необходимым обозначить междисциплинарный подход к проблеме.

В рамках нашего исследования мы предлагаем использовать разработанную нами программу «Здоровье молодых» к реализации в Кубанском государственном медицинском университете и Кубанском государственном университете на факультете педагогики, психологии и коммуникативистики. Данная программа предусматривает различные формы взаимодействия со студентами. Показатели включают в себя владение практическими навыками культуры собственного здоровья, умение использовать ИКТ в развитии культуры здоровья молодежи. В программе рассматриваются организационно-педагогические аспекты формирования валеологической культуры молодежи. Авторами программы предложены рекомендации, направленные на совершенствование формирования культуры здоровья у молодежи в процессе активного взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Формирование культуры здоровья у современной молодежи рассматривается как процесс, основанный на принципах целостности, системности и комплексности. Проанализировав полученные эмпирическим путем данные, можно утверждать, что в дальнейшем формирование валеологической культуры, культуры здоровья должно стать неотъемлемой частью профессиональной компетентности будущих специалистов.

Библиография

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Здоровье как интегративная характеристика личности // Психологический вестник. 1998. Вып. 3. С. 412-419.
2. Заруба Н.А. Психическое и физическое развитие личности как индивидуальности // Здоровье, личность, образование. Кемерово, 1996. С. 84-89.
3. Изуткин А.М., Царегородцев Г.И. Социалистический образ жизни и здоровье населения в свете решений XXV съезда КПСС. М., 1977. 232 с.

4. Казин Э.М., Панина Т.С., Неворотова Н.П. Валеологические аспекты образования. Кемерово, 1995. 202 с.
5. Касимов И.Р. Здоровый образ жизни как социально-культурная проблема: культурологический и деятельностно-ориентированный подходы // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. 2013. № 1. С. 111-115.
6. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. 40 с.
7. Лисицын Ю.П., Полунина Н.В. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2002. 416 с.
8. Михайлова О.Н. Формирование потребностей здорового образа жизни // Вестник Самарского государственного университета. Гуманитарная серия. 2007. № 1. С. 180-183.
9. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Исследование отношения школьников к соблюдению режима дня как важнейшему фактору, определяющему здоровый образ жизни // Санитарный врач. 2019. № 9. С. 62-72.
10. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Формирование навыков личной гигиены как направление профилактической работы в образовательной организации // Санитарный врач. 2019. № 10. С. 44-55.

The culture of health in the life values system of students of pedagogical and medical specialties

Aleksandr I. Khachiyants

PhD in Medicine,
Associate Professor at the Department of preschool pedagogy and psychology,
Kuban State University,
350040, 149 Stavropolskaya st., Krasnodar, Russian Federation;
e-mail: Khachiyants@mail.ru

Sof'ya A. Golub'

Student,
Kuban State Medical University,
350063, 4 im. M. Sedina, Krasnodar, Russian Federation;
e-mail: Khachiyants@mail.ru

Abstract

The article is devoted to the study of the formation of a culture of health among modern youth. The authors of the article analyze the materials of the survey of students of medical and pedagogical specialties and identify promising directions in the study of the problems of the culture of health among young people. Dealing with the integrated approach to the consideration of the problem, the article points out that it is possible to change the situation for the better. The formation of a culture of health among modern youth is viewed as a process based on the principles of integrity, consistency and complexity. In general, the promotion of a healthy lifestyle has a positive effect on the attitude of students to their health. In their opinion, playing sports, observing the daily routine, rational nutrition are the main factors that have a direct impact on a healthy lifestyle, which is exactly what the younger generation adheres to. Among the reasons that prevent a healthy lifestyle, there are bad habits, a lack of free time, young people's unwillingness to lead a healthy lifestyle, no role models among family and friends. Having analyzed the data obtained empirically, the authors conclude that in the future the formation of valeological culture, a culture of health should become an integral part of the professional competence of future specialists.

For citation

Khachiyants A.I., Golub' S.A. (2021) Kul'tura zdorov'ya v sisteme zhiznennykh tsennostei u studentov pedagogicheskikh i meditsinskikh spetsial'nostei [The culture of health in the life values system of students of pedagogical and medical specialties]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 11 (5A), pp. 426-431. DOI: 10.34670/AR.2021.50.29.033

Keywords

Healthy lifestyle, health promotion, culture of health, life values, life values system.

References

1. Izutkin A.M., Tsaregorodtsev G.I. (1977) *Sotsialisticheskii obraz zhizni i zdorov'e naseleniya v svete reshenii XXV s"ezda KPSS* [The socialist way of life and the health of the population in the light of the decisions of the 25th Congress of the Communist Party of the Soviet Union]. Moscow.
2. Kasimov I.R. (2013) Zdorovyi obraz zhizni kak sotsial'no-kul'turnaya problema: kul'turologicheskii i deyatelnostno-orientirovannii podkhody [A healthy lifestyle as a sociocultural problem: culturological and activity-oriented approaches]. *Vestnik Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta kul'tury i iskusstv* [Bulletin of Kazan State University of Culture and Arts], 1, pp. 111-115.
3. Kazin E.M., Panina T.S., Nevorotova N.P. (1995) *Valeologicheskie aspekty obrazovaniya* [Valeological aspects of education]. Kemerovo.
4. Lisitsyn Yu.P. (1982) *Obraz zhizni i zdorov'e naseleniya* [Lifestyle and public health]. Moscow.
5. Lisitsyn Yu.P., Polunina N.V. (2002) *Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie* [Public health and healthcare]. Moscow.
6. Mikhailova O.N. (2007) Formirovanie potrebnosti zdorovogo obraza zhizni [The formation of the needs for a healthy lifestyle]. *Vestnik Samarskogo gosudarstvennogo universiteta. Gumanitarnaya seriya* [Bulletin of Samara State University. The humanities], 1, pp. 180-183.
7. Vasil'eva O.S., Filatov F.R. (1998) Zdorov'e kak integrativnaya kharakteristika lichnosti [Health as an integrative characteristic of personality]. *Psikhologicheskii vestnik* [Psychological bulletin], 3, pp. 412-419.
8. Zaruba N.A. (1996) Psikhicheskoe i fizicheskoe razvitie lichnosti kak individual'nosti [Mental and physical development of an individual]. In: *Zdorov'e, lichnost', obrazovanie* [Health, personality, education]. Kemerovo, pp. 84-89.
9. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Issledovanie otnosheniya shkol'nikov k soblyudeniyu rezhima dnya kak vazhneishemu faktoru, opredelyayushchemu zdorovyi obraz zhizni [Study of the attitude of schoolchildren to observing the daily routine as the most important factor determining a healthy lifestyle]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 9, pp. 62-72.
10. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) Formirovanie navykov lichnoi gigieny kak napravlenie profilakticheskoi raboty v obrazovatel'noi organizatsii [The formation of personal hygiene skills as a direction of preventive work in an educational organization]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 10, pp. 44-55.