

## ГУМАНІТАРНІ ПИТАННЯ МЕДИЦИНИ І ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ В ВИЩІЙ ШКОЛІ

УДК 612.062:613.865-057.87

*Алексеевко Р. В., Рисованая Л. М.*

### ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ

Харьковский национальный медицинский университет МЗ Украины

dr\_arv@mail.ru

Рассматривается влияние учебных нагрузок, вредных привычек и социальных факторов на здоровый образ жизни студентов в современной высшей школе, а также механизмы адаптации молодого организма к воздействию данных факторов. Показаны особенности регуляции и организации жизнедеятельности студентов на фоне ухудшение экологической обстановки на планете, предельных психических нагрузок, использования компьютерных технологий и мобильных коммуникативных средств общения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни; студенты; адаптация организма; учебные нагрузки; высшая школа.

**Введение.** Актуальность проблемы здоровья на общечеловеческом уровне возрастает в силу того, что мы становимся свидетелями появления и нарастания так называемых глобальных проблем человечества, отрицательные последствия которых неизбежно связаны с нарушением здоровья человека в планетарном масштабе. Это связано не только с техногенными воздействиями на природу и ухудшением экологической ситуации. Проблемы здоровья и выживания человечества не могут рассматриваться вне связи с негативными тенденциями и деформациями общественного развития.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия производственно-трудовом, социально-экономическом, семейно-бытовом, духов-

ном, оздоровительном, учебном – в конечном счете, определяются уровнем здоровья [3, 5].

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья и физического развития – одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей: оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Усиливается взаимозависимость общества и индивида, в том числе и в плане здоровья. Реализация людьми общественных интересов, выполне-

ние социальных задач во многом определяется состоянием их индивидуального здоровья. В свою очередь, состояние здоровья индивидов напрямую зависит от того, насколько здорово само общество. Такая взаимозависимость позволяет говорить о здоровье не только как о витальном, но и как о социальном феномене.

**Целью** данной работы явилась необходимость показать организацию здорового образа жизни в сочетании с учебным процессом и формирование ценностных ориентаций студентов в плане здорового образа жизни.

**Материалы и методы исследования.** Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход к изучению здоровья человека. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизненных проявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

На сегодняшний день господствует понимание здоровья как отсутствие болезней. Опыт переживания здоровья дан нам не изначально, а вторично. Он опосредуется первичным опытом недомогания, боли, недуга, слабости, а само здоровье воспринимается как избавление от этих негативных

ощущений. Неудовлетворенность таким пониманием здоровья часто пытаются обойти за счет использования применительно к человеку понятия «практически здоров». Оно позволяет не обращать внимание на связанные со здоровьем отдельные недостатки, соотносить здоровье с возрастом человека, учитывать род его занятий и т.п. [1, 4].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [5].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентами как личностно значимых, но они не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научное и житейское знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закалывающих процедур, выполнение само-

стоятельной учебной работы вовремя, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30%, на режим питания – 10–16%, на режим двигательной активности – 15–30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [6].

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%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. 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 учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интерес к отдыху. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17% до 28%): это знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [2, 3].

**Заключение.** Таким образом, отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятель-

вами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто, безусловно данное, как само собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостной культуре жизнедеятельности. Формирование такого подхода крайне важно для студентов, которые большую часть времени подвергаются значительным учебным нагрузкам. Поэтому основная ответственность в решении этого вопроса возлагается на преподавателей тех дисциплин, которые уделяют здоровому образу жизни существенное внимание (физиология, гигиена, валеология, философия, культурология и др.).

### Литература

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. – М. : ФиС. – 2007. – 216 с.
2. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Карасева Т. В. Технологии образования студентов в сфере здорового и безопасного образа жизни [Текст] / Т. В. Карасева, С. Н. Толстов, С. Ю. Толстова // Научный журнал КубГАУ. – 2013. – № 91 (07). – С. 41–52.
4. Кофанов В. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни [Текст] / В. В. Кофанов // Ж. «Педагогические науки». – 2008. – № 3. – С. 173–178.
5. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения [Текст]. / Ю. П. Лисицын. – М. : Медицина. – 1993. – 512 с.
6. Смоляр И. И. Роль здорового образа жизни в снижении уровня стресса у студентов в процессе обучения в ВУЗе [Текст] / И. И. Смоляр // Ж. «Наука і освіта». – 2013. – № 4. – С. 208–211.

## References

1. Amosov NM. Razdum'ya o zdorov'ye. M.: FiS, 2007. 216 s.
2. Kazin EM, Blinova NG, Litvinova NA. Osnovy individual'nogo zdorov'ya cheloveka: Vvedeniye v obshchuyu i prikladnuyu valeologiyu. M.: Gumanit. izd. tsentr VLADOS, 2000. 192 s.
3. Karaseva TV, Tolstov SN, Tolstova SYu. Tekhnologii obrazovaniya studentov v sfere zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni. Nauchnyy zhurnal KubGAU. 2013;91(07):41–52.
4. Kofanov VV. Formirovaniye u studentov motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni. Pedagogicheskiye nauki. 2008;3:173–8.
5. Lisitsyn YuP. Sotsial'naya gigiyena i organizatsiya zdravookhraneniya. M.: Meditsina;1993. 512 s.
6. Smolyar II. Rol' zdorovogo obraza zhizni v snizhenii urovnya stressa u studentov v protsesse obucheniya v VUZe. Nauka i osvita. 2013;4:208–11.

УДК 612.062:613.865-057.87

### ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ СТУДЕНТСЬКОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВПЛИВУ НАВЧАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ

*Алексєєнко Р. В., Рисована Л. М.*

**Резюме.** Розглядається вплив навчальних навантажень, шкідливих звичок і соціальних факторів на здоровий спосіб життя студентів у сучасній вищій школі, а також механізми адаптації молодого організму до впливу даних факторів. Показано особливості регуляції й організації життєдіяльності студентів на тлі погіршення екологічної обстановки на планеті, граничних психічних навантажень, використання комп'ютерних технологій і мобільних комунікативних засобів спілкування.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя; студенти; адаптація організму; учбові навантаження; виші.

UDC 612.062:613.865-057.87

### FORMATION OF VALUABLE ORIENTATIONS OF STUDENT'S HEALTH DURING TRAINING EXERTION EFFECTS ON THE BODY

*Alekseienko R. V., Rysovana L. M.*

**Abstract.** The influence of training exertion, bad habits and social factors on the healthy lifestyle of students in modern higher education, as well as mechanisms of adaptation of a young body to the effects of these factors is studied in this paper. The features of the regulation and organization of student life on the background of environmental degradation on the planet, extreme mental stress, the use of computer technology and mobile communication means of communication are determined.

The level of health and physical development is one of the most important conditions for quality of the workforce. It can be determined depending on the performance such as estimate the possibility of human intervention in certain areas of work. Therefore, already at the stage of choosing a specialty and type of training occurs objectively posed and solved the problem of psycho-physiological personality matching specific types of professional activity.

The *aim* of the paper is to determine the organization of healthy lifestyle with educational process and formation of values of students.

**Materials and methods.** Functional approach is the most widely used for the study of human health now. Its peculiarity lies in the individual's ability to exercise its inherent biological and social functions, in particular, to carry out socially useful labor, productive activity. Their loss is the most common and the most important for a person, family, community, social consequence of human diseases.

**Results.** Study of value orientations of students on healthy lifestyle allows selecting among these four groups of probation. The first group includes the absolute, universal values; the students received an assessment of great importance (from 69% to 93%). These include successful family life, courage and honesty, health, the full development of personality, intellectual abilities, will power and concentration, communication skills, possess the beauty and expressiveness of movements. The second group of «pre-emptive values» (from 63% to 66%) contained good physical condition, authority among others. The third group of values was named as «contradictory» one for the fact that they (values) simultaneously presented signs of large and small values (from 35.5% to 59.2%). It includes the presence of wealth, success in work, satisfaction with learning, physical exercise and sports, good level of development of physical qualities, interesting vacation. The fourth group of values called «private» because of its content, students attach little importance (from 17% to 28%): this is knowledge about the functioning of the human body, physical fitness for their chosen profession, social activity.

**Conclusions.** Thus, the attitude to health due to objective circumstances, including education and training is determined. It is manifested in actions and deeds, the views and opinions of people with respect to the factors that affect their physical and mental well-being. Differentiating attitude to health at an adequate (reasonable) and improper (careless), we thus conventionally distinguish two opposite types of human behavior in relation to the factors that contribute to or threaten human health.

**Keywords:** healthy lifestyle; students; adaptation of the organism; training load; high school.

Стаття надійшла 06.03.2017 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування