

активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни [9].

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о ЗОЖ, в первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т. д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Содержание ЗОЖ студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами ЗОЖ выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность [10].

Список литературы

1. Психологический вестник РГУ. – Ростов-на-Дону, 1997. – 439 с.
2. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Спб., 1993. – 269 с.
3. Дильман В.М. Четыре модели медицины. – Л., 1987. – 287 с.
4. Здоровье, развитие, личность / под. ред. Ф.Г. Мурзакаева. – Уфа, 1987. – 280 с.
5. Лисицын Ю.П., Полуниин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. – М., 1984. – 380 с.
6. Семенов В.С. Культура и развитие человека. // Вопросы философии. -1982. - №4. – С. 15 – 29.
7. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.
8. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003. – 255 с.
9. Е.А. Пирогова. Окружающая среда и человек. Минск, 1989.
10. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. – М., 1993.

УДК 378.172

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСТВА

*Денисюк А.И., Ковалевский А.Б.,
Витебск, УО «ВГТУ»*

Индивидуальное и общечеловеческое значение здоровья и здорового образа жизни как безусловной ценности и основания полноценной, продуктивной жизни признавалось с древних времен.

На современном этапе научного осмысления такие понятия как здоровье и здоровый образ жизни приобретают, таким образом, новое значение; приходит осознание здоровья как

важнейшего фактора биосоциальной и духовной эволюции человека. Следует подчеркнуть, что здоровье и здоровый образ жизни являются не самоцелью, а лишь средством, позволяющим более полно реализовать потенциал личности, а также условием конструктивного социального развития на всех уровнях функционирования общества. [2, с. 53]

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1) здоровье – это отсутствие болезней;

2) «здоровье» и «норма» – понятия, тождественные;

3) здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических условий.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаляющим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни студента зависит от достаточно большого количества факторов. Необходимо разобраться, какие составляющие позволяют студенту достигать высот в учебе и при этом не жертвовать своим здоровьем. Знания, которые нужны в период обучения в ВУЗе, люди, как правило, получают гораздо раньше в семье, детском саду, школе. Сейчас же они закрепляются, систематизируются. От того как успешно студент самостоятельно может реализовать принципы здоровья зависит вся его дальнейшая жизнь. [5, с. 23]

Внимание к вопросам здоровья и здорового образа жизни заметно возросло. В связи с этим психолого-педагогическая ориентация студентов на здоровый образ жизни приобретает важное значение. Это 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. [7, с. 37]

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские 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 саморегуляции личности, мотивацию ее

поведения и деятельности. [1, с. 78]

К основным составляющим здорового образа жизни студентов являются:

1) Режим труда и отдыха.

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Студент, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т. е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

2) Организация сна.

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5-8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 часа до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

Малоспящим людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5-6 часов сна. Это, как правило, люди энергичные, активно преодолевающие трудности, не задерживающие чрезмерно внимание на неприятных переживаниях. Многоспящие люди нуждаются в 9 часах сна и даже более. Это преимущественно люди с повышенной эмоциональной чувствительностью.

3) Режим питания.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи.

Важным аспектом культуры питания является режим питания, и распределение калорийности пищи в течение суток. К режиму питания следует подходить строго индивидуально.

При занятиях физическими упражнениями, спортом принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 минут после их завершения. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличить суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсолённую воду.

4) Организация двигательной активности.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединённых термином «двигательная активность».

5) Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

6) Профилактика вредных привычек.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

7) Культура межличностного общения.

Общение, эффективность которого определяется развитостью коммуникативной культуры его участников – ведущий вид взаимодействия людей между собой и один из компонентов здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности. В настоящее время социально-психологическая ситуация существенно обострила проблему эмоционального общения людей. В развивающемся и дифференцирующемся обществе возрастают требования, которые люди сознательно или неосознанно предъявляют к реальным и возможным партнерам по общению. А удовлетворять их тем труднее, чем меньше развита коммуникативная культура каждого участника этого процесса.

8) Психофизическая регуляция организма.

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции? Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка – трезво оценивать обстоятельства – полезна для здоровья человека [3, с. 105]

Исследования последних лет показывают рост числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Выявлено, что к числу наиболее распространенных форм патологии у студентов относятся заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушения остроты зрения, распространены заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, а также заболевания нервной системы и нарушения психического здоровья.

Состояние здоровья студентов вузов привлекает все большее внимание специалистов различных областей медицины. Это обусловлено ролью, которую играет данная социальная группа в обществе. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования

к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам и, что сегодня особенно актуально, употреблению психоактивных веществ. [4, с. 34]

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство; и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. 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.

Организуя свою жизнедеятельность, студент вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой. [8, с. 231]

Ориентация студентов на здоровый образ жизни в современной высшей школе не возможен без участия самих педагогов. Однако педагоги часто не только не способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни у студентов, но и сами создают непреодолимые трудности, разрушающие здоровье их учеников. В связи с этим должны быть пересмотрены общие подходы к проблеме психолого-педагогической ориентации студентов и самих педагогов на здоровый образ жизни.

При обучении следует учитывать, индивидуальные особенности личности, эффективность умственной, физической деятельности и многое другое. Но самое главное – привить студентам самодисциплину, позволяющую сохранить их здоровье. В связи с этим необходимо разработать программы по теории образования и воспитания, которые способствовали бы самоориентации личности на здоровый образ жизни. Известно, что современная высшая школа дает студентам хорошие базовые знания по специальным дисциплинам, но вузовский преподаватель часто не имеет специальной подготовки, без которой нельзя сохранить здоровье, как студентов, так и самого педагога.

Здоровье и здоровый образ жизни – залог успеха студентов.

Список литературы

1. Абросимова, М. Ю. Здоровье молодёжи / М. Ю. Абросимова. – Казань: Медицина, 2007. – 220 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 3-е изд. – Москва: Флинта: Наука, 2005. – 416 с.
3. Васильева, З. А., Любинская, С. М. Резервы здоровья / З. А. Васильева, С. М. Любинская. – Москва: Медицина, 2003. – 271 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Гардарики, 2007. – 107 с.

5. Лисицин, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицин. – Москва: Просвещение, 1999. – 90 с.
6. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – Москва: Академия, 2001. – 320 с.
7. Могиланская, Л.Н. Здоровье – национальное богатство / Л.Н. Могиланская, Н. К. Шабалин. – Воронеж: Изд-во ВГТА, 2002. – 146 с.
8. Роджерс, К. А. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. А. Роджерс. – Москва: Академия, 1999. – 340 с.

УДК 316.74:37

РОЛЬ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

*Денисюк А.И., Новиков А.П.
Витебск, УО «ВГТУ»*

Высшее образование в Республике Беларусь вступило на путь инновационного развития, происходит его модернизация в русле Болонского процесса. В Республике Беларусь разрабатываются новые образовательные стандарты, где сделана попытка учесть глобальные образовательные принципы. Для того чтобы сегодняшние студенты вузов смогли разбираться в социальных и экономических преобразованиях в Республике Беларусь, необходимо, чтобы высшая школа была современной и инновационной, а образовательный процесс – открытым и гуманистически направленным. Конечным результатом этого процесса должен стать выпускник с компетенциями не только в своей специальной сфере, но и обладающий социально-личностными компетенциями: умением работать в команде, приспосабливаться к динамично меняющейся ситуации на рынке труда, готовый к дальнейшему повышению квалификации, конструктивно относящийся к критике, готовый к инновационной деятельности [1, с. 103].

Важная роль в формировании социально-личностных компетенций принадлежит дисциплинам социально-гуманитарного цикла в вузе. Они способствуют формированию следующих социально-личностных компетенций:

- компетенции культурно-ценностной и личностной ориентации;
- компетенции гражданственности и патриотизма;
- компетенции социального взаимодействия;
- компетенции коммуникации;
- компетенции функциональной грамотности личности и её критического мышления

[4, с. 56].

Например, такие дисциплины как «Идеология белорусского государства», «История Беларуси» способствуют формированию следующих компетенций студентов:

- компетенции культурно-ценностной и личностной ориентации, требующие от выпускника ВУЗа умения формулировать собственные мировоззренческие принципы с учетом системы ценностей, общепринятых в современном белорусском обществе; соотносить перспективы личностной жизнедеятельности с перспективами развития белорусского общества;

- компетенции гражданственности и патриотизма, предполагающие выполнение обязанностей гражданина Республики Беларусь с учетом знания истории белорусской государственности и готовность своей профессиональной деятельностью содействовать укреплению Республики Беларусь, дальнейшему развитию ее материальной и духовной культуры с учетом существующего культурно-исторического наследия; включающие в себя умения оценивать актуальные проблемы развития белорусского общества на основе знания эволюции исторических явлений и соотнесения их с современностью, а также осуществлять