

УДК 371.72

**П.С. Васильков**

## **Здоровый образ жизни как основной компонент эффективной профессиональной деятельности будущего специалиста**

В условиях социальных трансформаций перманентно происходят инновационные процессы, эффективность которых во многом зависит от хорошо подготовленных специалистов, обладающих не только глубокими профессиональными знаниями, но и отменным здоровьем, физическим развитием. Ведь сама динамика транзитивного общества предполагает высококвалифицированных специалистов, которые могли бы оперативно и качественно решать задачи народного хозяйства. Поэтому формирование здорового образа жизни, его сохранение выступают в качестве одной из важных составляющих в подготовке будущих специалистов.

Следует сказать, что методологию изучения образа жизни обосновал еще М. Вебер, который считал, что его основанием являются поведение и жизненные шансы. В качестве последних выступают принадлежность к социальной страте, возраст, пол, национальность и т.п. Индивид самостоятельно принимает решения о занятиях физическими упражнениями и спортом, курении, употреблении алкоголя, характере питания и др. Поведение как результат взаимодействия этих вопросов и жизненных шансов имеет положительные либо отрицательные последствия для здоровья, формируя основу образа жизни.

Одной из социальных функций высшей школы является подготовка высококвалифицированных специалистов, способных в стрессогенных условиях не только успешно трудиться, но и сохранять и укреплять собственное здоровье. Среди множества существующих вузовских проблем можно выделить и нежелание определенной части студентов заботиться о собственном здоровье даже при наличии специализированной базы для его укрепления. Развитие «активно положительного» отношения к своему здоровью у будущих специалистов становится возможным в условиях гуманистической направленности образования, обращенного к личности.

И хотя в системе духовных ориентиров студентов здоровье как ценность занимает одно из приоритетных позиций [1], тем не менее для многих сознательное отношение к здоровью носит скорее декларативный характер. Об этом свидетельствуют высокий уровень будущих специалистов, их незначительная двигательная активность, пропуски занятий по физической культуре, нездоровые формы досуга, наличие вредных привычек и другие «здоровьевредящие» поступки.

Сложность проблемы формирования сознательного и актуального отношения к своему здоровью обусловлена недостаточным пониманием смысла собственной жизни и деятельности, в то время как вера «в смысл жизни всегда предполагает шкалу ценностей, выбор, предпочтение» (А. Камю), среди которых может быть и здоровье.

В этой связи в Республике Беларусь по указанию Президента А.Г. Лукашенко разработана и реализуется комплексная программа по оздоровлению нации. Более того, в своем новогоднем обращении Глава государства отметил, что 2008 г. объявлен Годом здоровья. «В самом широком смысле этого слова: здоровья человека, семьи, общества и страны. Усилия надо направить на развитие медицины, образования, спорта, формирования здорового образа жизни и культуры взаимоотношений, на защиту экологии и нравственных ценностей» [2].

Важнейшим элементом комплексной программы по оздоровлению нации является воспитание физической культуры. Выступая по своей сути человековедческой дисциплиной, физическая культура призвана развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать полноценную реализацию ее профессионального потенциала. Достижение будущими специалистами такой диалектической взаимосвязи обеспечивает им социальную устойчивость, физическое, духовное благополучие, выполнение ими трудовых, психологических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

В этом контексте возрастает роль высших учебных заведений, которые имеют материальное, законодательное и кадровое обеспечение для формирования здорового образа жизни студентов в их повседневности. Развитие физических способностей будущих специалистов следует рассматривать в рамках процесса профессиональной социализации – как развитие культуры, особо ценных личностных качеств. В рамках Государственной комплексной программы научных исследований «Экономика и общество» в ноябре-декабре 2007 года автором был проведен социологический мониторинг, посвященный включенности студентов в физкультурно-оздоровительную сферу Витебской государственной академии ветеринарной медицины (ВГАВМ). При отборе респондентов использовалась квотно-пропорциональная выборка. После проверки на достоверность, полноту заполнения и содержательность ответов к обработке были приняты анкеты 302 студентов, из них 16% составили юноши и 84% – девушки. Опрашивались респонденты I–IV курсов.

Мы стремились на основе комплексного анкетирования студентов получить, по возможности, обширную информацию об отношении будущих спе-

циалистов к постановке физического воспитания в ветеринарной академии, об их физкультурно-спортивных интересах, мотивах деятельности, условиях и факторах, способствующих улучшению процесса оздоровления и воспитания студентов с помощью арсенала средств физической культуры. Респондентам были объяснены задачи работы, обращалось особое внимание на необходимость формулировки конкретных ответов на все вопросы.

Прежде чем определять факторы, сдерживающие развитие физической культуры среди студентов, необходимо в первую очередь выяснить, как они вообще относятся к своему здоровью. В этой связи им был задан комплекс взаимосвязанных вопросов: «Употребляете ли Вы спиртные напитки?»; «Если да, то как часто?»; «Доводилось ли Вам пробовать наркотические вещества?»; «Если да, то какие ощущения при этом Вы испытываете?»; «Курите ли Вы?»; «Если да, то сколько Вы курите?».

Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 1, блоки А, Б, В, Г, Д, Е.

Таблица 1

Блок А	Употребляете ли Вы спиртные напитки?	юноши	девушки
	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Да	61	54
2	Нет	39	48
Блок Б	Если да, то как часто?	юноши	девушки
	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Несколько раз в неделю	13	8
2	Несколько раз в месяц	87	92
Блок В	Доводилось ли Вам пробовать наркотические вещества?	юноши	девушки
	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Да, неоднократно	0	2
2	Да, 1–2 раза	4	6
3	Нет	96	92
Блок Г	Если да, то какие ощущения при этом Вы испытываете?	юноши	девушки
	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Это необычные, но в целом приятные ощущения	100	30
2	Это необычные, но в целом неприятные ощущения	–	10
3	Не задумывался об этом	–	60
Блок Д	Курите ли Вы?	юноши	девушки
	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Да	43	20
2	Нет	57	80
Блок Е	Если да, то сколько Вы курите?	юноши	девушки
	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Несколько сигарет в месяц	1	14
2	Несколько сигарет в неделю	15	18
3	1–3 сигареты в день	21	38
4	4–10 сигарет в день	39	30
5	Более 10 сигарет в день	24	0

Поскольку ответы респондентов достаточно прозрачны, то нет смысла их комментировать. Лишь заметим, что в основе нездорового поведения лежит вера многих студентов в нерушимость собственного здоровья, незнание опасности и степени воздействия того или иного вредного фактора. Кроме того, не способствует возникновению потребности быть здоровым недостаточность знаний о здоровье и способах его укрепления, «эффект задержан-

ной обратной связи», нескорый результат оптимизирующих здоровье факторов, отсутствие терпения [3].

В подтверждение сказанного сошлемся на результаты ответов респондентов на поставленный им конкретно вопрос: «Насколько глубоко вы осмысливаете далекие последствия пагубных удовольствий (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, беспорядочные половые связи и др.)?». Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 2.

Таблица 2

№	Варианты ответов	Юноши	Девушки
1.	Достаточно глубоко	55	74
2.	Приблизительно	22	14
3.	Никогда не задумывался	9	2
4.	Затрудняюсь ответить	14	10

Как видно из данных соответствующей таблицы, многие респонденты осознают необходимость сохранения собственного здоровья, но для абсолютного большинства оно еще не является значимостью, актуальностью. Об этом со всей очевидностью говорят результаты ответов респондентов на следующий вопрос: «Вы уверены в нерушимости своего здоровья?». Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 3.

Таблица 3

№	Варианты ответов	Юноши	Девушки
1.	Да	22	20
2.	Нет	49	54
3.	Затрудняюсь ответить	29	26

Обозначенные ответы говорят о том, что 78% юношей и 80% девушек (суммарный показатель 2 и 3 индикаторов) не уверены в нерушимости своего здоровья. Поэтому необходимы усилия всех субъектов воспитательного процесса по разъяснению студентам значимости и актуальности собственного здоровья. Вузовская социализация призвана способствовать пробуждению желания беречь свое здоровье, включению режимов волевого поведения, обеспечивающих психическую устойчивость по отношению к соблазнам, противоречащим здоровому образу жизни и деятельности, соответствующей ценностному отношению к личному здоровью.

И далеко не случайно нами задавался уточняющий вопрос: «Кто Вам помогает глубже оценить значимость своего здоровья?». (Возможно несколько вариантов ответа). Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 4.

Таблица 4

№	Варианты ответов	Юноши	Девушки
1.	Телевизионные передачи, пропагандирующие здоровый образ жизни	9	15
2.	Физкультурно-спортивные передачи	8	7
3.	Пресса, радио, Интернет	11	11
4.	Родители, близкие	33	36
5.	Друзья, товарищи	16	13
6.	Тренер-преподаватель	11	7
7.	Преподаватель физкультуры	11	4
8.	Укажите, кто еще	1	7

Результаты ответов респондентов убедительны сами по себе. Но что наста-раживает. Студенты очень низко оценили роль тренера-преподавателя и препо-давателя физкультуры в выработке у них отношения к своему здоровью как лич-ностной и профессиональной ценности, необходимой для успешной самореали-зации. Между тем, кто как ни они (профессионалы) призваны в первую очередь пропагандировать здоровый образ жизни, воспитывать у будущих специалистов ценностное отношение к собственному здоровью, для сохранения и укрепления которого должны быть разработаны собственная стратегия и тактика.

Одновременно мы стремились выяснить, какую роль играют учебные за-нятия по физической культуре в выработке у будущих специалистов опреде-ленных личностных качеств. В этой связи респондентам задавался конкрет-ный вопрос: «Способствуют ли учебные занятия по физической культуре раз-витию у Вас нижеперечисленных социально-психологических и идеологиче-ских качеств?» (возможно несколько вариантов ответа). «Если способствуют, то укажите, какие?». Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 5.

Таблица 5

№	Варианты ответов	Юноши	Девушки
1.	Дисциплинированность	23	15
2.	Организованность	15	19
3.	Сила воли	20	25
4.	Ответственность	13	13
5.	Здоровье для своей будущей профессии	16	20
6.	Защитник Отечества	13	8

Как видно из ответов респондентов, физическая культура способствует выработке у студентов определенных идеологических и социально-психоло-гических ценностей. Однако деятельность физкультурно-преподавательского корпуса явно недостаточна. Ведь укреплять свое здоровье и быть готовым защищать Отечество должны все студенты. К сожалению, указанные качест-ва присущи только около трети опрошенных (29% юношам и 28% девушкам).

Поэтому респондентам были заданы и такие вопросы: «Удовлетворяют ли Вашим интересам учебные занятия по физической культуре?» (Блок А); «Ес-ли не удовлетворяют, то почему?» (возможно несколько вариантов ответа) (Блок Б). Мнения опрошенных (в %) представлены в табл. 6.

Таблица 6

	Варианты ответов	Юноши	Девушки
<b>Блок А</b>	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Да	67	55
2	Нет	27	30
3	Затрудняюсь ответить	6	15
<b>Блок Б</b>	<u>Варианты ответов:</u>		
1	Учебные занятия по физкультуре проводятся схематично и неинтересно	39	30
2	Много времени уходит на построения, строе-вые упражнения, команды	46	12
3	В залах нет современных спортивных трена-жеров	75	40
4	Недостаточно спортивного инвентаря	–	6
5	Не учитываются желания и интересы самих сту-дентов, их анатомо-физиологические задатки	7,5	9

Материалы данной таблицы свидетельствуют о том, что абсолютное число опрошенных удовлетворено уровнем преподавания физической культуры. Вместе с тем, администрации ветеринарной академии и кафедре физического воспитания и спорта есть еще над чем работать. На наш взгляд, в первую очередь следует обратить внимание на существующие в современных условиях противоречия между возросшими физкультурно-оздоровительными интересами студентов и реальными возможностями их удовлетворения. Отметим, что эффективное использование спортивных залов в вечернее время и выходные дни позволит расширить географию форм физкультурных занятий, в том числе с привлечением квалифицированных специалистов.

С учетом сказанного сотрудники кафедры стремятся активизировать усилия по внедрению в практику новых оздоровительных форм занятий физическими упражнениями, созданию всех необходимых предпосылок для деятельности оздоровительно-физкультурных групп, секций, регулярному проведению физкультурных спортивных вечеров, дней здоровья, спорта и др.

Следовательно, стоит более интенсивно внедрять оздоровительно-лечебную физкультуру, включая ее в режим обучения и досуга студентов, расширяя масштаб этой деятельности на основе всестороннего использования достижений современной спортивно-педагогической науки, осуществляя поиск инновационных, прогрессивных форм физкультурно-оздоровительной деятельности.

И последнее. По мнению российских ученых, «особенность освоения ценностей физической культуры состоит в том, что это не может быть традиционное присвоение путем «вербального» способа речевого обмена: преподаватель рассказал – учащийся воспроизвел; это даже не может быть просто действие учащегося, но исключительно со-действие студента и преподавателя. С этой точки зрения обучение выступает как творческое общение, как процесс совместного поиска и действия, в результате которого, с одной стороны, у студента формируется ценностное сознание, с другой – развивается профессиональное мастерство педагога» [4].

Таким образом, только используя инновационные методы и формы физического воспитания можно сформировать здоровый образ жизни у будущих специалистов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Русецкий, А.В.** Патриотические ценности студенчества Беларуси на рубеже нового тысячелетия (на примере вузов г. Витебска): моногр. для науч. работников по специальности 22.00.06 – социология культуры, духовной жизни / А.В. Русецкий, Л.А. Гащенко / – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2002. – С. 57–68.
2. **Лукашенко, А.Г.** Новогоднее обращение Главы государства / А.Г. Лукашенко // Советская Белоруссия. – 2008. – 4 января 2008 г. – С. 2.
3. **Никифоров, Г.С.** Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб., 2002.
4. **Стрельцов, В.А.** Проектирование содержания образования по физической культуре в контексте гуманистической парадигмы / В.А. Стрельцов, Н.В. Пешков, В.В. Апокин // Профессиональное образование. – 2007. – № 11. – С. 57.

## S U M M A R Y

*This article deals with the effect of the physical culture on the formation of the respondents' social, political and ideological values. The definite shortcomings in the activity of the Physical Training Department Staff are also analysed here. Innovative approaches to the improvement of present day students' physical education are considered as well.*

*Поступила в редакцию 17.01.2008*