

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОГО СОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Статья посвящена одной из самых острых и важных проблем современной вузовской педагогики – приобщению студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Автор видит разрешение этой проблемы через формирование у будущих специалистов здоровьесориентированного сознания. В статье рассмотрены структура и содержание данного понятия, а также показаны основные направления работы по его формированию у студентов в процессе физического воспитания в вузе.

Утверждение здорового образа жизни молодых людей в целом и студенчества в частности сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений развития системы российского образования. Значимость формирования ценностей здорового образа жизни обусловлена необходимостью сохранения и преумножения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия. Хорошее самочувствие, физическая работоспособность являются условием и базисом для раскрытия творческого потенциала личности, его профессиональной самореализации. От того, насколько эффективно удастся сформировать и закрепить направленность на здоровьесохранение и здоровьепреумножение в молодом возрасте, зависит в последующем образ жизни молодого человека, состояние его здоровья, а значит, его благополучие и удовлетворенность жизнью.

Вместе с тем здоровье представляет собой важнейшую ценность не только для самого человека, но и для социума в целом. Поэтому общество крайне заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения – это проявляется как социальный заказ на воспитание здорового гражданина. Однако все более очевидным становится тот факт, что только усилиями медицинских работников, ориентированных прежде всего на лечение уже приобретенных заболеваний, а не на их профилактику, справиться с той неблагоприятной ситуацией, которая сложилась в современном российском обществе, не представляется возможным. Сегодня нужны качественно новые подходы к решению сохранения здоровья нации, естественно, не игнорируя то лучшее, что уже

наработано в области предупреждения и лечения различных недугов. Думается, что новизна подходов в данном вопросе должна вытекать из необходимости приобщения самого человека к заботе о собственном здоровье, заинтересованности и активности в здравосохранении и здравостроении. Все это требует прежде всего нового мышления, а точнее – нового сознания, то есть перестройки взглядов на проблему здоровья человека.

Являясь одной из сущностных характеристик человека, его здоровье определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность реализовать свои биологические и социальные функции. При разработке проблемы сохранения и укрепления здоровья человека важнейший акцент приобретает проблема формирования его как достаточного для успешной жизнедеятельности уровня. Таким образом, встает вопрос о развитии и воспитании здоровьесориентированного сознания, отношения к здоровью как высшей духовной, психической и физической ценности в процессе реализации научно обоснованных социально-экономических, медико-биологических, экологических, психолого-педагогических мер, направленных на повышение жизнедеятельности человека в изменяющихся условиях внешней среды.

Рассмотрение здоровьесориентированного сознания человека в аспекте культуры личности делает обоснованным его трактовку с позиции педагогического подхода. Педагогический подход предусматривает самостоятельную сознательно регулируемую деятельность человека, направленную на повышение потенциала своего здоровья посредством активизации соответствующих функций организма.

Сознание можно определить как знание о себе, присутствии себя в мире, как индивидуальность.

Единство, целостность сознания определены разумной деятельностью своего носителя – субъекта мышления.

В рамках нашего исследования мы попытались определить основные связи, структуру и содержание феномена «здоровьесориентированное сознание». В результате анализа философской, психологической, педагогической литературы мы пришли к следующему.

**Во-первых**, здоровьесориентированное сознание тесно связано с валеологическим (здоровьенаправленным) мышлением.

Здоровьесориентированное сознание по объему шире, чем валеологическое мышление. В содержание здоровьесориентированного сознания входят интеллектуальный, волевой, эмоционально-чувственный и мотивационный компоненты. Мышление предполагает такие операции, как анализ, синтез, сравнение, классификация, экстраполяция, индукция, дедукция и др.

Функциями здоровьесориентированного сознания являются целеполагание, диагностика, предвидение, прогнозирование, свободный выбор вариантов достижения цели, оценки полученных результатов. Функции валеологического мышления: разрешение разнообразных проблем, направленных на сохранение и укрепление здоровья, выход из ситуаций, угрожающих здоровью человека.

Предметом действия здоровьесориентированного сознания являются здоровьесберегающие и здоровьесоздающие процессы, валеологическая деятельность. Предметами валеологического мышления – валеологические действия, ситуации, события.

Поэтому мы считаем, что здоровьесориентированное сознание не следует отождествлять с валеологическим мышлением, которое является важнейшей интеллектуальной составляющей здоровьесориентированного сознания. Интеллектуальный компонент определяет глубину, полноту, творческий характер и результативность валеологической деятельности, осуществляемой в соответствии с тем или иным уровнем здоровьесориентированного сознания.

**Во-вторых**, здоровьесориентированное сознание тесно связано с валеологической культурой (культурой здоровья человека).

Для нашего исследования весьма актуальна точка зрения Уральской школы философов-культурологов, полагающих, что культура представляет собой нормативные требования к определенным разновидностям человеческой деятельности. «Существует столько видов культуры, сколько выделяют разновидностей самой человеческой деятельности» (Л.Н. Коган).

Столь важный компонент культуры здоровья, как валеологическое мировоззрение, представляет собой специфическую форму сознания человека. Сюда исследователи относят: систему валеологических знаний, взглядов, убеждений и идеалов, в которых выражается его отношение к развитию, сохранению и укреплению своего здоровья, здоровья окружающих людей и природной среды (Е.Г. Новолодская).

**В-третьих**, здоровьесориентированное сознание тесно связано со здоровьесоздающим поведением, под которым Т.Ф. Орехова понимает поведение, позволяющее человеку жить в гармонии и согласии с окружающими людьми и окружающим миром в целом: поведение, при котором действия человека как структурные единицы, элементы его жизнедеятельности обеспечивают сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья как своего, так и окружающих людей.

Если здоровьесориентированное сознание выполняет в основном мировоззренческую функцию в становлении личности человека, то здоровьесоздающее поведение – в большей мере регулятивную функцию, то есть обеспечивает регулирование его деятельности.

Структуру любых разновидностей и форм сознания (в том числе и здоровьесориентированного сознания) определяют пять основных взаимосвязанных между собой компонентов: интеллектуальный, волевой, нравственный, эмоционально-чувственный, мотивационный. Между собой они все находятся во взаимообуславливающей связи системного характера.

Исходя из этого, структуру здоровьесориентированного сознания, на наш взгляд, со-

ставляют: интеллектуальный; мотивационный; ценностный; поведенческий (установочный) компоненты.

Нами уточнено понятие «здоровьеориентированное сознание», под которым мы понимаем образ мышления, волеизъявления, чувствования и мотивации человека, ставший ориентиром и инструментом отражения и осуществления здоровьесберегающей и здоровьетворческой деятельности.

Процесс формирования здоровьеоориентированного сознания разворачивается во времени, следовательно, условно может быть подразделен на определенные временные отрезки, этапы, периоды. Этапность процесса детерминирована накоплением качественных изменений, которые формируют новое качество, предполагающее возможность выделения нового этапа в формировании здоровьеоориентированного сознания студентов.

Повысить уровень здоровьеоориентированного сознания студентов в процессе физического воспитания в вузе можно, на наш взгляд, через разработку и внедрение соответствующего комплекса педагогических условий.

Первое педагогическое условие – акцентирование внимания на формирование основных компонентов здоровьеоориентированного сознания в вузе.

Поскольку выявленная нами структура здоровьеоориентированного сознания состоит из четырех компонентов, представляется логичным обеспечить акцентирование внимания преподавателей и студентов на формировании этих компонентов (мотивационного, ценностного, интеллектуального, поведенческого) в процессе физического воспитания студентов в вузе.

Формирование здоровьеоориентированного сознания предполагает выработку у студентов представления о физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей деятельности как о способе включения в систему социальных отношений, и предполагает проведение с ними разъяснительной работы о роли и значении физического воспитания в современном обществе; большом интересе и внимании, проявляемом к физической культуре и спорту со стороны общества, социальных групп, известных личностей; о един-

стве спорта, физической культуры и эффективной трудовой и профессиональной деятельности личности; о физической культуре как основном элементе здорового образа жизни; о возможности здорового, физически развитого человека в достижении высокого социального положения и т. п.

Вторым педагогическим условием является актуализация рефлексии с целью выявления оптимальных путей и способов непрерывного саморазвития и самосовершенствования средствами физической культуры, спорта и здоровьесберегающей деятельности.

Формирование здоровьеоориентированного сознания предполагает решение педагогического аспекта проблемы на основе рефлексивных методов. В сознании студентов, включенных в систему социальных отношений, представлены потребности, интересы, позиции самого себя и других людей, с которыми осуществляется взаимодействие. При этом каждый студент может рассматривать, оценивать и планировать свою деятельность как бы со стороны, глазами других людей, с учетом их потребностей, интересов, позиций. За счет этого с помощью рефлексивных процессов постепенно формируются компоненты здоровьеоориентированного сознания в процессе вузовского физического воспитания.

Третье педагогическое условие предполагает в процессе формирования здоровьеоориентированного сознания у студентов обеспечение интеграции учебной и внеучебной деятельности.

Особенность внеучебной (внеаудиторной) образовательной среды в том, что она базируется на абсолютной добровольности участия и соучастия студента, свободе выбора деятельности без принуждения и возможности такого выбора, свободном выходе из деятельности без последствий. Здесь исключена ситуация насилия. Прежде чем принять участие во внеучебной деятельности, студент имеет возможность отрефлексировать свои возможности и интересы, а значит, его деятельность станет более осмысленной и продуктивной. Каждый может выстраивать внеаудиторную деятельность в соответствии со своими интересами (В.И. Попова).

Благодаря правильно выстроенной системе внеучебной работы студент приобретает опыт эмоционально-ценностного отношения к разнообразным формам и видам оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

В традиционном процессе физического воспитания в вузе возможность внеучебной деятельности используется явно недостаточно – она является своего рода продолжением или «придатком» аудиторной образовательной среды, выполняя дублирующие функции.

Следует отметить, что ведущей задачей преподавателя вуза выступает не воздействие на личность будущего специалиста, его сознание, посредством выдвижения педагогических требований, а пути и способы вхождения в созданное студентом внеаудиторное рефлексивно-образовательное пространство,

пути и способы его освоения и культурное преобразование. Объективно это ориентирует преподавателя на необходимость создания условий для самообразования и саморазвития студента. В итоге во внеучебной образовательной среде разворачивается деятельность обоих участников образовательного процесса (студента и преподавателя) по освоению основ культуры. В процессе формирования здоровьесориентированного сознания речь идет прежде всего о культуре физической.

Выделяя вышеозначенные три педагогические условия, мы исходим из того, что процесс формирования здоровьесориентированного сознания студентов может быть эффективным только при создании определенного комплекса таких условий, поскольку отдельные условия в полной мере не могут обеспечить достижение поставленной цели.

---

**Список использованной литературы:**

1. Днепров С.А. Педагогическое сознание: теории и технологии формирования у будущих учителей: Монография / С.А. Днепров; УрГПУ. – Екатеринбург : УрГПУ, 1988 – 298 с.
2. Орехова Т.Ф. Образование как средообуславливающее пространство здорового образа жизни субъектов педагогического процесса: Монография / Т.Ф. Орехова. – Магнитогорск: МаГУ, 2004. – 332 с.
3. Попова В.И. Внеаудиторная деятельность студентов педвуза: теория, опыт и перспективы / В.И. Попова; ОГПУ. – Оренбург: ОГПУ, 2003. – 364 с.