

*Рыскулов А.Б.*

**СТУДЕНТТЕРДИН ӨЗ ДЕН СОЛУГУНА КАРАТА КЫЗЫКЧЫЛЫГЫН  
КАЛЫПТАНДЫРУУДАГЫ ЗАМАНБАП КӨЙГӨЙЛӨР**

*Рыскулов А.Б.*

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА  
СТУДЕНТОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

*A.B. Ryskulov*

**MODERN PROBLEMS OF FORMATION OF STUDENTS INTEREST  
IN THEIR HEALTH**

УДК: 796.011/797

*Бул макалада анкеталык сурамжылоонун ишке ашырылган жыйынтыктары, анда сандык жана сапаттык мүнөздөмөлөрү чыгарылган: жаш окуучулардын өздүк адеп-ахлактык, психикалык жана дене-бой абалы тууралуу пикири, жаштардын социалдык портрети, алардын жашоо-турмушунун социалдык-педагогикалык шарттары, кыймылдоо активдүүлүгүнүн деңгээли каралат.*

**Негизги сөздөр:** ден-соолук, эндогендик жана экзогендик факторлор, саламаттыкты сактоо системасы, узак өмүр, туура жашоо жана ооруу-сыркоо жана маданият.

*В данной статье рассматриваются итоги осуществленного анкетного опроса, где выявились количественные и качественные характеристики: мнения учащихся молодежи о собственном нравственном, психическом и физическом состоянии, социальный портрет молодежи, социально-педагогические условия их жизнедеятельности, уровень двигательной активности.*

**Ключевые слова:** здоровье, эндогенные и экзогенные факторы, система здравоохранения, продолжительность жизни, заболеваемость, культура, самооценка, здоровый образ жизни.

*This article discusses the results of the implemented questionnaire survey where it was revealed quantitative and qualitative characteristics: The opinion of the young students about their own moral, mental and physical States, the social background of the youth, socio-pedagogical conditions of their functioning, level of physical activity.*

**Key words:** health, endogenous and exogenous factors, health systems, life expectancy, morbidity, culture, self-esteem, a healthy lifestyle.

Проявление интереса (обостренных чувств) человека к своему (физическому) здоровью является одной из главных характеристик существования человечества, совершенно по-новому переосмысливается на каждом периоде развития цивилизации, с учетом существующих и установившихся в обществе ценностей и традиций [1,2,3].

Необходимость изучения и проблемы формирования обостренных чувств учащейся молодежи к своему здоровью обусловлено рядом причин. Это во-первых, для сегодняшней молодежи присуще относительно низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья. Во-вторых, исто-

рически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется эндогенным фактором заболеваемости и уменьшением средней продолжительности жизни населения. В третьих, после политического преобразования в республике изменилось функционирование республиканских систем здравоохранения [1, 4].

Научная и социальная значимость и востребованность проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния психического, нравственного и физического здоровья учащейся молодежи. Так, после приобретения Независимости республики состояния здоровья всего населения Кыргызстана значительно ухудшилось, по сравнению с экономически развитыми странами. На современном этапе развития в республике особое значение приобретает создание социально- и личностно-ориентированной (гуманистической) среды, способствующей формированию у учащейся молодежи: культуры здоровья, здорового стиля жизни и проявлению обостренных чувств к собственному здоровью [5].

С целью изучения показателей, характеризующих отношения учащейся молодежи к своему здоровью, осуществлен анкетный опрос.

В ходе осуществления исследовательской работы нами применялось специально разработанная анкета, включающая более 100 вопросов, объединенных в несколько смысловых блоков. По итогам анкетного вопроса выявлялись количественные и качественные характеристики: мнение учащейся молодежи о собственном нравственном, психическом и физическом состоянии; социальный портрет молодежи; социально-педагогические условия их жизнедеятельности; уровень двигательной активности молодежи [1].

**Самооценка собственного здоровья.** Самооценка – предусматривает оценку физического, психического и нравственного состояния и выполняет: регулятивную, оценочную и прогностическую функции.

Выявлено, что показатели самооценки здоровья у девушек ниже, по сравнению с юношами (табл. 1).

**Таблица 1 - Показатели самооценок студенческой молодежи о состоянии своего здоровья**

№	Уровни состояния ПП здоровья студентов	Юноши	Девушки
1	Хорошее	60,7	47,4
2	Удовлетворительное	31,5	40,2
3	Плохое	7	4,3
4	Воздержались	-	8,1

**Медицинская осведомленность.** Проявление отношения лиц к своему здоровью в основном связано с уровнем их медицинской информированности. Выявлено, что чем большими знаниями в сфере здоровья обладает человек, тем в большей степени для него характерно следование принципа здорового образа жизни (ЗОЖ).

Показатель осведомленности в сфере здоровья является важным составляющим культуры здоровья человека.

Выявлено, что в качестве важных факторов, определяющих состояние здоровья человека, определены: «природная среда», «усилие самого человека», «условие жизнедеятельности» и «наследственные факторы», что отражены в таблице 2.

**Таблица 2 - Факторы, определяющие состояние здоровья человека (в %)**

№	Факторы, влияющие на здоровье студентов	Юноши	Девушки
1	Природная среда	36,5	38,9
2	Усилие самого человека	29,0	26,1
3	Условие жизнедеятельности	12,0	19,8
4	Наследственность	14,2	9,2

Необходимо подчеркнуть, что студенты в качестве важных факторов, определяющих хорошее здоровье, не указывают на факторы «вредные привычки» и «медицинское обслуживание». Это свидетельствует о недостаточном понимании молодежью негативного влияния вредных привычек на здоровье человека, с одной стороны, с другой – студенты понимают, что только за счет медицинского обслуживания невозможно обеспечить высокий уровень здоровья человека.

**Ценностные установки (ориентации) в отношении здоровья.**

Общеизвестно, что в системе жизненных ценностей здоровье как базовая ценность занимает ведущее место после достижения материального благополучия, «получение работы по избранной специальности» и «создания семьи». Довольно высокий рейтинг в структуре жизненных ценностей здоровье занимает важную роль, потому что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению других целей и удовлетворению различных потребностей человека.

В современных политических, экономических и социологических условиях здоровье выступает как

единственное средство достижения поставленных жизненных задач, что делает здоровье объектом для интенсивной эксплуатации, а ценность здоровья приобретает инструментальный характер, что характерно для современной молодежи.

В этом отношении установлено наиболее важные желания в жизни у студентов.

**Таблица 3 – Рационарирование наиболее важных желаний в жизни у студентов (в %)**

№	Разновидности проявляемых желаний у студентов	Юноши	Девушки
1	Получить престижное образование и профессию	60,0	40,0
2	Достичь материального благополучия	48,0	52,0
3	Создать счастливую семью	44,0	56,0
4	Быть здоровым	31,5	28,5

**Проявление заботы по сохранению своего здоровья.** Самооценка человеком своего здоровья, уровень медицинской осведомленности и ценностные установки (ориентации) в отношении здоровья обуславливают соответствующее поведение. К сожалению, по различным объективным и субъективным причинам в последнее время стали преобладать тенденции в отношении студенческой молодежи к своему здоровью. Во-первых, для современной студенческой молодежи характерен низкий уровень ответственности за свое здоровье, ответственность за здоровье перекладывается на внешние обстоятельства и условия жизни. Во-вторых, для молодежи также характерно отношение к своему здоровью, как средство для достижения других жизненных целей. В третьих, учащаяся молодежь не имеет необходимой медицинской осведомленности. В четвертых, значительное число молодежи имеет относительно низкий уровень двигательной активности [2, 3].

Всего лишь не более 20% студенческой молодежи имеет желание изменить свои устоявшиеся привычки и образ жизни (отказ от вредных привычек, регулярное занятие двигательной деятельностью, закаливание организма и др.), чтобы противостоять развитию болезней и для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье. Для современной молодежи характерно потребительское «отношение к своему здоровью». У значительной части студенческой молодежи сформирована модель поведения в отношении здоровья ориентированная не на сохранении и укреплении здоровья, а на лечении заболевания. Многие из них перекладывают ответственность за свое здоровье на государственную систему здравоохранения, надеются на получение бесплатной или льготной медицинской помощи, имеют низкий уровень активности в сохранении и укреплении своего собственного здоровья и низкий уровень двигательной активности. В ходе исследования выявлены новые тенденции, непосредственно связанные с осоз-

нанным проявлением обостренных чувств студенческой молодежи к своему здоровью.

1. Установлено, что более 40% юношей и 30% девушек в качестве основной причины заботы о здоровье отметили не «ухудшение» здоровья, а проявление желания стать: быстрым, сильным, выносливым и трудоспособным.

2. Выявлено, что на отношение студенческой молодежи к своему здоровью и уровень двигательной активности существенное влияние оказывает субъективные факторы – самооценка здоровья. Чем выше у молодежи самооценка своего здоровья, тем выше уровень двигательной активности, и тем более внимательна молодежь к своему здоровью.

Студенты с более высокой самооценкой здоровья чаще прибегают к профилактическим мероприятиям (прием витаминов, закаливание и др.), по сравнению со студентами с низкой самооценкой своего здоровья.

3. На проявление обостренных чувств молодежи к своему здоровью влияют факторы воспитания, социального окружения и социальной активности.

Студенты, проявляющиеся двигательные активности, медицински и социально осведомленные, преследующие здоровый стиль жизнедеятельности, демонстрируют высокие показатели самооценки своего здоровья.

Таким образом, можно констатировать, что современной молодежи все чаще приходится осуществлять свою жизнедеятельность в пределах своих возможностей, в быстроизменяющихся условиях, в постоянной перестройке жизненных стереотипов, в условиях информационной перенасыщенности. Крайне нестабильная политическая, экономическая и идеологическая «ситуация», характерная для переходного периода, затрудняет эту тенденцию и становятся основной причиной тому, что более 50% учащейся молодежи находятся в состоянии продолжительного психоэмоционального и социального стресса.

Неблагоприятные воздействия извне ухудшают адаптационные возможности организма студентов, приводят к перестройке механизмов, отвечающих за сохранение и укрепление здоровья. В таких случаях медицина зачастую оказывается бессильной. Решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его стиль жизнедеятельности. Поэтому данная проблема становится не только медицинской науки и врачебной практики, но и смещаются в образовательно-воспитательную плоскость.

Проблема формирования у студенческой молодежи ЗОЖ и обостренных чувств к своему здоровью имеет два основных аспекта: воспитание здоровой личности и развитие индивидуальности человека. К нашему огромному сожалению, в настоящее время в рамках устоявшихся форм организации учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях успешного решения, проблему воспитания культуры личности и формирования у учащейся молодежи обостренного отношения к своему здоровью и здорового стиля жизни остается одной из труднорешаемых проблем.

#### Литература:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех / В.К. Бальсевич. - М.: Академия, 2004. - 264с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа. - М., 2003. - 418с.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков. - М.: Гордерина, 2007. - 218с.
4. Потапов И.А. Основы культуры здоровья: учеб. пособ./ И.А.Потапов. - Алматы: КазАСТ, 2010. -110с.
5. Федоров А.И. Отношение студентов к своему здоровью: современные проблемы и тенденции / А.И. Федоров, К.М. Баймырзаев, И.П.Сивохин // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XVIII Международного конгресса. - Алматы, 2014. - Т.1. - 219-222с.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.