**ОРИЕНТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ИХ ОТРАЖЕНИЕ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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 75 до 94%). 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 57 до 64%) – 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 38 до 53%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей названа «частными», так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 16 до 29%) – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность.

При рассмотрении соотношений общей и физической культуры студентов ответы респондентов на вопрос «Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем физическом состоянии?» выявили, что 24% считают это возможным, а 58% отрицают такую взаимосвязь, 18% - затрудняются в определении своей позиции.

Таким образом, менее половины студентов имеет определенные представления о тесной взаимосвязи общей и физической культуры в своем личностном развитии и в соответствии с этим принимают поведенческие решения.

Что побуждает студентов поддерживать свое физическое состояние? Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравится им, «вызывать у них уважение» (59,6% опрошенных) и «получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус» (36,7% опрошенных). Это свидетельствует о гедонистическом характере физического совершенствования студентов. Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных, рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (3,2% женщин и 8% мужчин). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано, в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (39,8% женщин и 40,9% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (22% женщин и 18,5% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

Забота о своем физическом состоянии отличается у женщин и мужчин. У женщин это проявляется в поддержании «внешних» форм состояния (пропорции телосложения – 47%, соотношение роста и массы тела – 59%, особенности фигуры); у мужчин отмечена забота о развитии мускулатуры – 68% пропорций телосложения – 54%, физических качеств – 36%. Эти факты свидетельствуют о необходимости более дифференцированного подхода к методикам физического воспитания для лиц разного пола.

Полученные данные говорят об отсутствии у большинства студентов активных усилий по поддержанию своего физического состояния. Даже в количественном отношении число случаев систематического использования необходимых средств для этой цели (11%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (78%). Простые и доступные средства – самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке.

Путь к общекультурному развитию, а, следовательно, и к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывают путь ее преобразования, превращают знания в «элементы сознания, расширяя и перерабатывая их в убеждения». А убеждения строятся не столько на логическом характере знаний, сколько на их практическом смысле.

Основной источник информации для студентов – занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические (30-48%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (19-28%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ (11-18%). В качестве значимой студенты выделяют информацию о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, а также самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливании, о вопросах регулирования половой жизни отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи – репродуктивную.

Несколько ниже потребность в информации, связанной с использованием сауны, методиками аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, ушу и др.), применением лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов (от 31 до 44%).

Студенты выделяют среди факторов риска вредных здоровью, прежде всего злоупотребление алкоголем – 69,7%, курение – 70,9%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 33.7% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 24% респондентов; на конфликты с окружающими указали 31,8%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 20.6%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Анализ полученной информации свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а студентам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и расширения.

Полученные данные дают основание к суждению о наличии противоречия между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания, в том числе профессионального здоровья. Их разрешение – одна из ведущих задач в биосоциальном развитии студентов.