

ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Зданович А.В.¹, 1 курс, Герасимук Е.В.², 5 курс,

Зданович Е.М., преподаватель,

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»¹,

УО «Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина»²

В нашей республике молодежь составляет почти четверть населения, среди которых значительная часть студенчество. Сегодня взаимоотношения в обществе приобретают иной характер, новые процессы происходят в политике, экономике, на рынке труда, в сфере образования, в семье. В настоящее время страна изыскивает всевозможные пути, чтобы решить все существующие в обществе экономические и социальные проблемы в здравоохранении, образовании культуре – тех сферах, где решается вопрос духовного, нравственного и физического формирования молодого поколения. Студенчество является такой группой общества, которая вовлечена во все без исключения социальные процессы. В связи с этим особое значение приобретает решение социально-демографического вопроса в политике государства. В последнее время в числе приоритетных определена проблема сохранения и укрепления здоровья населения РБ. В исследовании изучалось отношение такой социальной группы населения как студенческая молодежь к проблеме формирования их ЗОЖ. Исследование проводилось методом анонимного анкетирования на социально-педагогическом факультете УО БрГУ им.А.С.Пушкина со студентами 5 курса. ЗОЖ как категория, с точки зрения студентов, представляет собой сложную систему в которую включаются следующие составные части: жизнь без вредных привычек и стрессов, составленный режим дня, умение противостоять соблазну, попасть в неблагополучные компании, отказ от спиртного, сигарет, наркотиков, организация правильного питания, занятия физкультурой, сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Обращает на себя внимание изложенная студентами-респондентами мысль о том, что для студентов первого курса психологически сложным является процесс адаптации к новым условиям обучения в ВУЗе, особенно для тех студентов, которые поступили учиться сразу после школы. Трудности заключались в том, что необходимо было находиться на лекциях длительное время (1 час 20 минут вместо 45 минут), слушать и одновременно записывать новый материал и т.д. Особенно в состоянии стресса попадают иногородние студенты. Одни – чувствуют дискомфорт от того, что надо самому заботиться о приготовлении еды, чистоте одежды, от того, что нет рядом близких, поэтому появляется подавленность настроения, ощущения некоторой беспомощности. Чаще такое поведение проявляется у студентов, снимающих жилье. Другие, почувствовав «свободу» начинают изучать достопримечательности города в ущерб занятиям, пробуют алкоголь, начинают курить. Находясь в таком состоянии, они не способны в полной мере использовать потенциальные психические и физические возможности своего организма, что приводит к снижению уровня усвоения знаний, отражается на взаимоотношениях в академической группе и успеваемости. 100% из числа опрошенных студентов осознают необходимость ведения ЗОЖ. В своих анкетах студенты отмечали, что на расширение знаний

большое значение оказывают учебные дисциплины, изучаемые в ВУЗе: «Анатомия и физиология ребенка», «Физическая культура», «Основы медицинских знаний», «Охрана труда», «Психология». Осознание и формирование устойчивых убеждений о необходимости ведения ЗОЖ и корректировки сложившегося образа жизни приходит на старших курсах. Уточняя мотивы, побуждающие студентов к ведению ЗОЖ, респонденты назвали желание сберечь свое здоровье в настоящее время и в будущем (77,1 %), желание улучшить фигуру и удержать свой организм в привлекательной форме (12,3 %), желание быть красивым, сохранить молодость и жизнерадостность (6%), снять утомление организма (3,1%), повысить иммунитет (1,5%). Не менее актуальной проблемой в формировании ЗОЖ и укрепления здоровья является проблема организации физкультурно-оздоровительной работы со студентами. С этой целью было предложено оценить ее состояние на факультете и высказать свои предложения по совершенствованию. Данные показывают, что 73% оценивают ее как хорошую, 16 % как удовлетворительную и 11 % как отличную. Помимо проводимых организованных занятий по физкультуре в рамках учебного плана 38% студентов высказались за систематичность проведения массово-оздоровительных мероприятий в рамках факультета: мини-соревнований между курсами и группами, турслеты, спортландии, физкультурные паузы на переменах. Для более глубокого рассмотрения обозначенной проблемы изучался вопрос об организации физкультурно-оздоровительной работы самими студентами во время досуга. Однако, по мнению студентов, ведению ЗОЖ препятствуют множество причин: нехватка времени, денег на платные секции и организацию здорового питания, лень, отсутствие силы воли, нежелание разрушать старые стереотипы поведения. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что функционированию основных элементов ЗОЖ как целостной системы в значительной мере способствуют знания, полученные в рамках учебно-воспитательного процесса, а также оказывает свое влияние целый ряд объективных и субъективных факторов.