

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

С.С. Шкаранов, студент,

И.Н. Марцуль, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, sergej17771(a)rambler.ru

Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, перекусы на ходу, несоблюдение режима дня делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно всем этим факторам подвержены студенты.

Проблема укрепления здоровья студентов – основного резерва кадров белорусского здравоохранения, носит стратегический характер для государства и общества. Задачей государства является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность.

К сожалению, состояние здоровья студенчества нельзя признать удовлетворительным. Без сомнения, являясь частью общества, студенты в полной мере испытывают воздействие различных неблагоприятных факторов, связанных с современной ситуацией в стране. Это и экономические трудности, и связанные с ними ухудшение качества питания, условий жизни, необходимость дополнительного заработка.

Немаловажно, что, поступая в ВУЗ, многие студенты вынуждены покидать родительскую среду, начинают жить в общежитии, что радикально изменяет образ их жизни, требует приспособления к новым условиям жизни, и эти изменения часто негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья.

На основе анкетирования, проведенного среди учащихся 11 классов педагогической гимназии № 3 г. Минска, а так же студентов I курса Академии управления при Президенте Республики Беларусь можно отметить, что именно в подростковом возрасте проявляется наибольшая активность и самостоятельность в своей досуговой деятельности, а действия и поступки являются осознанными и определяются уже сложившимися на этот возрастной период нравственными нормами и ценностями. Так же по результатам исследования было выявлено, что наиболее значимыми факторами, влияющими на здоровье студента являются его нравственные ценности и нормы. Из этого следует, что именно в этом возрасте осознается вся ценность здорового образа жизни, и именно сейчас каждый несет за себя ответственность.

Как показало исследование, самыми определяющими являются такие ценности как желание иметь много друзей; любовь; самореализация; материальное благополучие. Затем идут: интересная работа, счастливая семейная жизнь, уверенность в себе, самостоятельность, свобода и менее всего они выбирают такие жизненные ориентиры как творчество, равенство, познание, общественное призвание, красота.

На формирование и соблюдение здорового образа жизни непосредственно влияет досуговая деятельность, которая ярко показывает, что в настоящее время учащиеся не уделяют внимание своему здоровью.

Учащиеся отдают предпочтение развлечениям, а не сохранению, улучшению и изучению своих особенностей здоровья. Следует отметить, что учащиеся не только забывают про свое физическое, но и про духовное здоровье.

Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта, возможна дисгармония познавательных, психологических, функциональных процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности.

Считаем, что в ВУЗе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.