

Гурина Е.И., Слободняк Е.Н.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*БНТУ, г. Минск*

*In the article the problem of the students' attitude to healthy lifestyle is analysed. The author quotes the results of the questionnaire which was organized in the group of students. On the basis of the students' answers the prospective methods of healthy lifestyle propaganda can be formulated. The information can also be used at physical culture classes.*

Материалы межведомственной комиссии по охране здоровья населения Совета безопасности РБ свидетельствуют, что во всех возрастных группах отмечается снижение уровня здоровья, рост частоты и тяжести болезней, возникновение и распространение неизвестных ранее заболеваний и патологических состояний.

Анализ здоровья, в том числе студенческой молодежи, убеждает в том, что существовавшая система его формирования не эффективна. Современное общество характеризуется коренным изменением условий жизни, труда и быта населения.

Развитие высшей школы в современных условиях сопровождается дальнейшей интенсификацией труда студентов, возрастанием разнообразного информационного потока, широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, сильным социально-экономическим прессингом на все стороны студенческой жизни и труда. В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов, попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе, в новые специфические социальные отношения и условия деятельности.

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии увеличивается до 15-16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряжению к четвертой категории (очень напряженный труд).

Процесс обучения требует напряжения памяти, устойчивости и концентрации внимания, часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), что доказано исследованиями ученых. Сочетание снижения мышечной нагрузки с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности способствует ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям, преждевременному функциональному старению и увеличению заболеваемости. Снижение двигательной активности в первую очередь сказывается на проявлении нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения.

В этих условиях занятия физической культурой в высших учебных заведениях являются основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов, а пропаганда здорового образа жизни – приоритетной.

Здоровье – одна из первых и важнейших потребностей человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности, является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Как мы уже говорили, студенческая молодежь является социальным слоем населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное воздействие окружающей среды, влияние кризиса и практически всех основных сфер общества и государства.

Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Целью нашей работы является определение критерия здоровья и отношение к здоровому образу жизни студенческой

*Секция «Современные образовательные технологии и методики преподавания»*  
молодёжи на примере студентов (n=83) биологического факультета УО БрГУ имени А.С.Пушкина.

Полученные результаты первого анкетирования студентов и их статистическая обработка показали следующее:

1. Рациональный режим труда и отдыха в своей повседневной жизни соблюдают: регулярно – 10,7%, иногда – 69,2%, очень редко – 20%.

2. Склонность студентов к вредным привычкам (курение): регулярно – 4,6%, иногда – 7,7%, очень редко – 20%, никогда – 63%.

3. Используют оптимальный двигательный режим (занятия физическими упражнениями самостоятельно минимум три раза в неделю): регулярно – 7,6%, иногда – 89%, очень редко – 3,3%.

4. Рациональное питание студентов: а) разнообразие; б) регулярность (3 раза в день): регулярно – а) 29,3%, б) 28,5%; иногда – а) 53,4%, б) 55,3%; очень редко – а) 17,2%, б) 16%.

В тоже время, большинство студентов считает, что за своё здоровье отвечают они сами, готовы и хсят получать информацию по формированию здорового образа жизни и нашей первостепенной целью является дать им эту информацию, активно пропагандировать моду на здоровый образ жизни путем проведения спортивно-массовых мероприятий, акций, круглых столов и пр.

Вот наиболее популярные ответы на вопросы анкеты по изучению мотивации к здоровому образу жизни:

1. Озабочены ли вы своим здоровьем? Да, ответили 84,8% студентов, нет – 10,9%, затрудняюсь ответить – 4,3%.

2. Что вам нужно для укрепления здоровья?

Улучшений условий труда (учёбы) – 63%, увеличение свободного времени – 52,2%, улучшение качества питания – 52,2%, наличие спортивных сооружений – 30,4%, избавление от вредных привычек – 19,6%.

3. Что необходимо для улучшения пропаганды здорового образа жизни среди студентов?

Краткость, лаконичность формулировок мероприятий, они должны быть простыми, понятными всем – 39,1%, разъяснительные беседы среди студентов – 32,6%, привлечение к планированию мероприятий по ЗОЖ специалистов – 30,4%, материальное поощрение лидеров (участников) мероприятий – 28,3%, шире использовать наглядную агитацию – 28,3%, приглашать со стороны опытных организаторов – 26,1%, размножение планов мероприятий и распространение их среди заинтересованных лиц и организаций – 26,1%.

4. Какие формы и источники профилактики вредных привычек, по Вашему мнению, наиболее эффективны?

Личный опыт, наблюдения – 65,2%, консультации со специалистами (медиками, психологами и т.п.) – 56,5%, беседы с родителями – 28,3%, Друзья, сверстники – 23,9%.

5. Какие формы пропаганды здорового образа жизни Вы считаете наиболее действенными?

Видеофильмы – 56,5%, лекции, беседы – 45,7%, консультирование на приеме врача – 41,3%, слайды – 17,4%.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт студента, необходимо, чтобы он мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях.

Необходимо пересмотреть ценностные ориентиры студенческой молодежи, все должно быть нацелено на сохранение и поддержание здоровья, формирование здорового образа жизни.

Все высказанное позволяет заключить, что активная роль физической культуры и спорта в реализации здорового образа жизни не сводится только к выполнению систем физических упражнений на занятиях физической культуры и спортивных секциях, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема внедрения ЗОЖ в быт не может решаться изолированно

*Секция «Современные образовательные технологии и методики преподавания» от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Нестеров, В.Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи / В.Н. Нестеров. – Минск: Выш. школа, 1980. – 96 с.
2. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни / И.И. Соковня-Семенова. – Москва: Сфера, 2003. – 41 с.
3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 1999.

УДК 378

Дирвук Е.П.

## **ИНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?**

*БНТУ, г. Минск*

Результаты диссертационного исследования, а также опыт практики преподавания в БНТУ, показали, что представления большинства студентов и преподавателей о сущности феномена «инженерно-педагогическая культура» редуцируются к соблюдению ими нравственно-этических норм поведения (дисциплина «Этика»), либо к различным особенностям своего этнического («Культурология», «Беларуская мова» и др.) происхождения и вероисповедания («Религиоведение»), либо к правовым («Основы права»), психологическим («Психология») и другим аспектам профессиональной деятельности педагога-инженера. Они содержат разрозненные сведения о ней, однако вне культурной систематики и вне связи с реальными профессиональными задачами и проблемами интегрированной практики инженерно-педагогической деятельности (ИПД), приобретают характер «образованщины», не способствующей поиску личностных смыслов и актуализации профессиональной культуры личности