

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. А. Загорская, студентка 4 курса ГИУСТ БГУ

*Научный руководитель:
магистр социол. наук, преподаватель Т. В. Тратинко (ГИУСТ БГУ)*

В последние годы стали уделять более пристальное внимание здоровому образу жизни студенческой молодежи. Это связано с озабоченностью общества здоровьем специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Негативная динамика состояния здоровья студентов при поступлении в вуз напрямую связана с изменением условий и высокой напряженностью учебной деятельности, связанной с возросшими требованиями, предъявляемыми к конкурентоспособности будущих специалистов [1, с. 67]. При этом основной составляющей конкурентоспособности специалиста является не только уровень компетентности, но и приверженность его к здоровому образу жизни.

Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни актуализируется не только предъявляемыми требованиями к профессионалу в своей области знаний, но и обладанию им разного рода умениями и навыками восстановления организма после напряженной работы [2, с. 3].

Студенческая молодежь – особая группа населения с характерными условиями жизни, учебы, деятельность которой становится все более многообразной. Она является группой повышенного риска по причине непростых возрастных проблем (адаптационных, физиологических, анатомических изменений, связанных с процессом созревания, приспособлением к новым условиям проживания и обучения, формированием межличностных взаимоотношений вне семьи) [3, с. 49].

Анализ проведенных по данной проблеме исследований Н. М. Амосова, Г. С. Шаталовой и др. свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др.

Таким образом, с целью изучения отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни нами было проведено исследование, в котором приняли участие студенты Белорусского государственного университета, обучающиеся на разных специальностях. Выборка составила 40 юношей и 40 девушек. Средний возраст респондентов 18–20 лет.

Исследование проводилось с помощью анкетирования. Анкета включала изучение следующих показателей: отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни; ценностные ориентации студенческой молодежи.

Характеризуя результаты респондентов по показателю «отношение к здоровому образу жизни», установлено, что 16 юношей и 8 девушек сегодня курят регулярно, 14 юношей и 6 девушек – не курят, но раньше курили и только 12 юношей и 26 девушек – никогда не курили. Спиртные напитки употребляют раз в неделю и чаще 16 студентов и 4 студентки; несколько раз в месяц – 4 юноши и 8 девушек; практически не употребляют 20 юношей и 16 девушек.

Важным условием здорового образа жизни молодежь называет массовое приобщение к спорту. Основные стимулы к занятию спортом: желание быть здоровым (назвали 44 студента), быть сильным (назвали 32 студента), интерес к соревнованиям (назвали 6 студентов), желание стать мастером спорта (назвали также 6 студентов).

Более 60 молодых людей занимаются или хотели бы заниматься спортом, чтобы иметь красивую фигуру (24 юноши, 32 девушки), 24 – чтобы быть сильнее других (20 юношей и 4 девушки).

Известно, что ценностные ориентации определяют мотивацию поведения личности и оказывают влияние на все стороны жизни человека.

В исследовании ценностные ориентации рассматриваются как определенный этап личностного развития, определяющий мотивацию поведения юношей и девушек. В соответствии с этим центром внимания при изучении ценностных ориентаций стало изучение их иерархической структуры. Результаты для наглядности отображены на рис. 1.

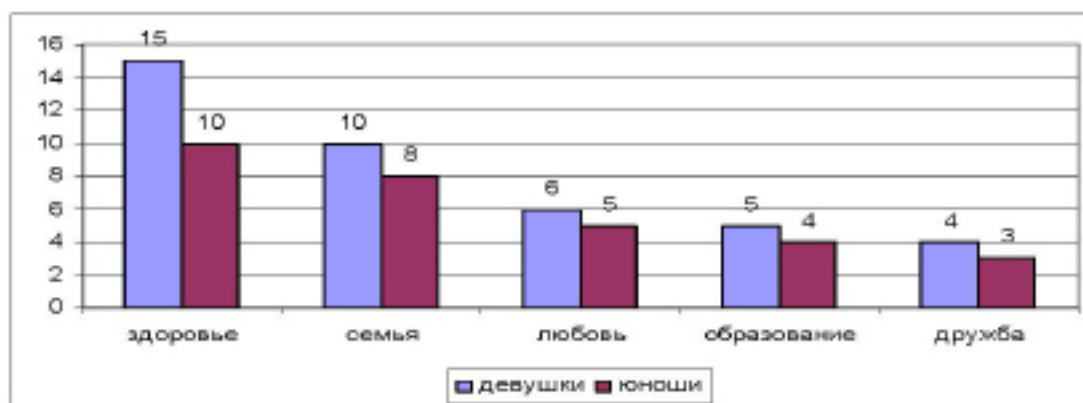


Рис. 1. Ценностные ориентации девушек и юношей

Представленные на рис. 1 результаты свидетельствуют о том, что в данной выборке ценностное отношение к здоровью в общей иерархии ценностей среди девушек и юношей занимает первое место. Современные студенты считают здоровье наивысшей ценностью человеческой жизни, также как установки на профессиональную и личностную самореализацию.

Однако эта ценность является скорее декларируемой. Об этом свидетельствует тот факт, что многие студенты, считающие, что они ведут здоровый образ жизни, в реальности не придерживаются его норм.

Таким образом, совершенно очевидно, что действительное представление о здоровом образе жизни как необходимом условии благополучия у студентов находится в стадии становления.

Литература

1. *Фурманов, А. Г.* Паспорт здоровья студента / А. Г. Фурманов, Е. И. Волчанина. – Минск : Выш. шк., 2001. – 205 с.
2. *Шикун, А. И.* Эффективное средство валеологического воспитания / А. И. Шикун // Здоровье лад жыцця. – 2002. – № 12. – 35 с.
3. *Купчинов, Р. И.* Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – М. : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.