

ШЕМЕТЮК Д.С., ЗАРЕЦКАЯ Я.А., экономический факультет, гр.Ф-34,
Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Бажанова Г.К., старший преподаватель кафедры ФВиС,
БрГТУ, Брест

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВЛИЯЮЩИЕ НА АКТИВНУЮ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Студенческая молодёжь составляет особую социальную группу, объединённую определённым возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Процесс жизнедеятельности, а также следующие факторы, непосредственно связанные с учебной деятельностью: продолжительность учебного дня, учебная нагрузка по расписанию, перерывы между занятиями, состояние аудиторий, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание и др., оказывают серьёзное влияние на состояние здоровья молодёжи. Студенческой молодёжи большого города непросто сохранить здоровье в условиях ежедневного воздействия множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и на психическое здоровье. Ведётся обширная пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ), государственными органами и отдельными организациями разработаны специальные региональные программы оздоровления. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это лицо человека.

Цель исследования – содействовать формированию у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в области здоровьесберегающих технологий в различных социальных средах.

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы, математико-статистический метод, социологический опрос респондентов.

Результаты и их обсуждение. Образ жизни во многом определяет культуру здоровья и безопасности студента, влияет на его будущее, но при этом студенты самостоятельно не готовы вести его, ожидая грамотной помощи со стороны вуза. Первостепенной задачей вуза является обращение внимания студента на ведение ЗОЖ, который может служить качественной предпосылкой будущей самореализации в профессиональном и творческом плане, их активного долголетия, способности к созданию здоровой семьи. Социологический опрос, проведенный среди студентов БрГТУ, обучающихся на 1 курсе, показал, что студенческая молодёжь ставит здоровье на первое место в иерархии жизненных приоритетов, однако не предпринимает должных мер по его сохранению. В этой связи, вполне обоснованным является осознание роли ЗОЖ и укрепления здоровья обучающихся с учётом того, что, по данным всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50–55% зависит от образа его жизни, более чем на 20% – от состояния окружающей среды, на 15–20% от наследственности и лишь на 10% составляет вклад медицины.

Общеизвестно, что образовательный процесс в вузе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студентов, формирование у них понятия культуры здоровья. Одним из основных направлений деятельности учебных заведений должно стать создание в студенческой среде климата, предполагающего сохранение и укрепление здоровья, поддержание здорового образа жизни, формирование высокой духовной и нравственной культуры обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня теоретических знаний и практических навыков студентов, мотивации на ведение здорового образа жизни, осознания ими личной ответственности за собственное благополучие и благополучие общества [1].

Медико-валеологический блок знаний становится приоритетным и позволяет решать задачи, поставленные государственными стандартами.

Анализ существующих программ показал, что современной студенческой молодежи необходим новый, «модульный», «универсальный» подход к «здоровьесозидающему» компоненту, отвечающему за изменение отношения молодых людей к своему здоровью как к гаранту жизнедеятельности, и созданию у них практики здорового образа жизни. Формирование основ его возможно на основе дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», в которой заложены базовые знания и представления студентов о культуре безопасности. Но для комплексного решения задачи, поставленной государством, необходима дисциплина, ориентированная на формирование культуры безопасности и укрепление здоровья; на формирование знаний и практических действий в системе овладения культурой здоровья.

Выводы. Залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни в совокупности с полноценным духовным и физическим развитием. И никакая наука и лекарственные рецепты не помогут, если не будет необходимой высокой культуры поведения, высокой культуры жизни и культуры мысли, а также процессов мышления, направленных на реализацию жизненных приоритетов. Таким образом, с созданием нового, «модульного» подхода к «здоровьесозидающему» компоненту возникнет возможность на подготовку студенческой молодежи к сохранению личного здорового образа жизни и обеспечение его в обществе, в различных социальных сферах и институтах.

Литература

1. Ребко, Э.М. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности / Э.М. Ребко, А.П. Федорова // Молодой ученый. – 2014. – №3. – С. 1005–1009.