

Истоки нравственного и правового сознания в первую очередь лежат в семье. Формирование личности молодого человека зависит от атмосферы, которая окружает его. При неблагоприятной – воспитывается пренебрежение к труду, корыстные предпочтения в выборе трудовой деятельности, ориентация на «выгодную» работу.

Основная цель воспитания молодежи состоит в формировании гражданственности, становление которой как качества личности определяется усилиями педагогов, семьи, общественных организаций, уровнем правовой, политической и нравственной культуры общества.

Для достижения целей воспитания гражданственности учащихся необходимо пропагандировать национальную культуру, что предусматривает, в первую очередь, духовное развитие. Молодежь, получившая хорошее воспитание и образование, никогда не нарушает закон.

УДК 37.017 : 378.18

О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Е. А. ЗАДОРЖНИОК

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения. Если раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, то сегодня призывы к здоровому образу жизни можно увидеть практически везде: на телевидении, в прессе, в учебных заведениях. Разные авторы в понятие здорового образа жизни включают разные компоненты, однако большинство считает базовыми следующие:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- отказ от курения, употребления наркотических веществ и алкоголя;
- умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, питание;
- физическая активность с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- закаливание.

Потребность в формировании здорового образа жизни обоснована закономерностями состояния здоровья населения, характера заболеваний.

Формирование здорового образа жизни – проблема комплексная. Речь не только о методах и способах укрепления здоровья и профилактики заболеваний. Необходимо повышать роль личностных качеств человека в сознательном принятии принципов здорового образа жизни.

Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, нужно укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать их работо-

способности. Физическое и умственное становление молодых людей совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Очень тяжело приходится ребятам, которые впервые оторвались от родителей, от привычного образа жизни, попавшим в город с большими соблазнами. Перед ними возникают огромные трудности с организацией питания, организацией собственного времени, с организацией быта. Общежитие, предоставляемое учебным заведением, мягко говоря, очень отличается от родной квартиры, где вырос молодой человек. Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших задач современного общества.

Многочисленно было проведено анонимное анкетирование студентов первого курса электротехнического факультета (62 человека).

Опрос показал, что ребята имеют неполное и неточное представление о понятии «здоровый образ жизни». Так, отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) включили в это определение 77 % анкетированных, здоровое питание – 77 %, занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы – 87 %, соблюдение правил гигиены – 42 %, соблюдение режима дня – 58 %.

42 % считают, что посещение врача с целью профилактики можно отнести к выражению «здоровый образ жизни», 39 % – широкий круг интересов, богатую духовную жизнь, наличие хобби, 37 % – умение справиться со своими эмоциями, гармонию с собой, 31 % – интерес к информации о здоровом образе жизни, 18 % – доброжелательные отношения с другими людьми.

Большинство (94 %) считает необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, но кому-то мешает недостаток времени (44 %), кому-то – материальные трудности (24 %), кому-то – отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (47 %).

48 % анкетированных считают, что они абсолютно здоровы, остальные отклонения в здоровье связывают с несоблюдением режима дня и питания (23 %), неблагоприятной экологической обстановкой (21 %), плохим физическим развитием (11 %), большими учебными нагрузками (5 %).

31 % ребят отметили ухудшение зрения за последние несколько месяцев, что неудивительно: 34 % опрошенных до двух часов в день проводят «в телефоне», 58 % – более четырех часов, 23 % при работе за компьютером не делают паузы, 42 % делают их лишь эпизодически. Также к высоким умственным нагрузкам добавились у многих (больше половины – иногородние) и изменившиеся условия проживания (стресс), питания (отсутствие сбалансированного количества витаминов, минералов и микроэлементов), режима дня (отсутствие прогулок на свежем воздухе). 29 % ответили, что не соблюдают режим дня и питания, 50 % – соблюдают иногда. Кроме того, 76 % указали, что время от времени они испытывают стрессы, причем 52 % связывают их с проблемами в учебе, 26 % – с финансовыми трудностями, 21 % – с проблемами в семье, 19 % испытывают одиночество. 53 % ответили, что не

знают, либо знают в общих чертах, какое воздействие оказывают регулярные физические упражнения на профилактику заболеваний, связанных с учебной деятельностью и при работе с компьютером (зрительной, нервной, сердечно-сосудистой системы).

Занятия по физической культуре с желанием посещают лишь 66 %, 32 % – по необходимости, при этом 13 % освобождены от физкультуры. Причину неохотного посещения занятий по физической культуре 19 % пояснили тем, что им тяжело выдерживать физические нагрузки. Радует, что 69 % занимаются физкультурой и спортом потому, что хотят сохранить здоровье на протяжении всей жизни, 35 % хотят иметь полноценную семью и детей, 34 % – ради приобретения дополнительной уверенности в себе, 16 % – ради успеха у противоположного пола. Не занимаются спортом вообще 8 %. Остальные – или регулярно (61 %), или иногда (31 %).

Среди предложений по улучшению деятельности БелГУТа в обеспечении здорового образа жизни 19 % были связаны с физкультурой и спортом (ребята просили увеличить количество занятий по физкультуре, число спортивных секций, количество спортивных-массовых мероприятий, сделать более доступными бассейн и спортивный зал).

Неплохо обстоит дело и с вредными привычками у анкетированных. Так, 95 % либо вообще не употребляют спиртные напитки, либо их употребляют редко. 90 % либо не курят, либо курили, но бросили. 97 % студентов никогда не пробовали наркотические или токсические вещества. Настораживает, что только 76 % знают, какое неблагоприятное воздействие оказывают на организм вредные привычки.

Значит, на первом этапе по формированию у студентов здорового образа жизни следует вооружить их полной и достоверной информацией в этом направлении. А затем способствовать самостоятельной выработке убеждений на основе обретаемых знаний и опыта.

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ КАК КРИТЕРИЙ МОТИВАЦИИ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА РУКОВОДИТЕЛЕЙ

А. Г. ЗЕНКЕВИЧ

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Одной из главных задач учреждения высшего образования является обеспечение развития личности будущего специалиста. Будущий специалист в процессе профессиональной подготовки должен самостоятельно реализовать свои возможности благодаря творческой деятельности. Творческая деятельность, в отличие от учебной, не нацелена на освоение уже известных