

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.

Многу 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 справляться 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