

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

*В. В. ПЕТРУСЕВИЧ, В. В. ЗМИЕВСКИЙ, В. В. ТОМАШОВ*

*Белорусский государственный университет транспорта*

Здоровье по своей сути – первейшая потребность человека. Удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к желаемому результату. Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что в нашем государстве у населения еще не сформирована в достаточной степени положительная мотивация на бережное отношение к своему здоровью. В сложившейся ситуации воспитание молодого поколения с целью сохранения и укрепления здоровья приобретает значение важной педагогической, социальной и медицинской проблемы [1].

Проблема здоровья студентов является особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных экономических условиях. Эта группа населения относится к числу наименее социально-защищенных.

Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, т.к. на непростые возрастные проблемы (адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания, высокая психо-эмоциональная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех сфер общества и государства.

Эта категория лиц требует к себе особого внимания, т.к. ряд заболеваний в подростковом и юношеском возрасте имеют свои особенности. В силу сложных механизмов нейрогуморальной перестройки в подростковом и юношеском возрасте возникают различные функциональные нарушения, которые без своевременной профилактики и корригирующего лечения в зрелом возрасте приводит к развитию тяжелой патологии [2].

Существует несколько подходов к решению проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов.

Если студенты в процессе обучения будут регулярно получать объективную информацию об изменениях своего физического и функционального состояния здоровья, то потребность в здоровье обеспечивающей деятельности у них будет проходить значительно эффективнее. Убежденность в необходимости здоровьесберегающих действий, в том числе физических и умственных упражнений для укрепления

здоровья у таких студентов будет повышаться.

Процесс формирования здорового образа жизни студентов в процессе их обучения, предполагающий развитие у них способности к рефлексии, к рефлексивному отбору способов ориентации учащихся на здоровый образ жизни, становится успешным при соблюдении следующих педагогических условий:

- наделение студентов информацией, получаемой в различных организационных формах обучения и воспитания в условиях контекстного обучения, которое позволяет специально создавать ситуации выбора поступков и ценностей; это становится основой для становления личностного, заинтересованного отношения к здоровому образу жизни;

- личностное отношение к здоровому образу жизни выражается в мотивации поступков и действий, которая способна как вызывать побуждения, так и формировать их на основе осознаваемых ценностных аспектов здорового образа жизни;

- овладение студентами опытом формирования ЗОЖ учащихся, развитие у них способности к осмыслению результатов своей деятельности и деятельности другого – сокурсника, ученика, человека;

- преднамеренно создаваемые в учебном процессе и спонтанно возникающие в период педагогической практики проблемные ситуации, разрешаемые студентами по критерию ценностей здоровья, здорового образа жизни, становятся основой для исповедования здорового образа жизни и ориентации учащихся на здоровый образ жизни.

Таким образом, на формирование здорового образа жизни студентов влияет: во-первых, необходимость информирования студентов о состоянии и изменении их здоровья; во-вторых, овладение студентами опыта формирования ЗОЖ; в-третьих, создание необходимых условий в вузах для ведения ЗОЖ; в-четвертых, проведение различных научных и культурных мероприятий по данной теме [3].

Сегодня национальным приоритетом является здоровый и образованный человек, поэтому наиболее актуальная из проблем воспитательной работы – проблема формирования здорового образа жизни учащихся и студентов. Вызывает тревогу, что в молодежной среде употребление спиртных напитков (включая пиво), курение приобретают массовый характер. Число курящих среди учащихся и студентов в некоторых учебных заведениях достигает 73%. Отмечается употребление учащимися и студентами наркотиков.

В соответствии с Директивой Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 г. № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины» необходимо продолжить целенаправленную работу по формированию у студентов безопасного и ответственного поведения, соблюдению общественной дисциплины и порядка, проявлению заботы о своем здоровье.

В учреждениях образования необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, так как многие студенты не умеют и не стремятся быть здоровыми. Меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди учащейся молодежи и пропаганду здорового образа, должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения. Одним из ведущих направлений деятельности учреждений образования должно быть осуществление общегосударственной политики в области физической культуры, спорта и туризма по привлечению учащихся к активным занятиям физической культурой и спортом, туризмом и краеведением. С этой целью в учреждениях образования рекомендуется проводить круглогодичные спартакиады по основным видам спорта, спортивные праздники, разнообразные мероприятия туристско-краеведческой направленности, как можно шире привлекать учащихся к активным, массовым занятиям физкультурой и спортом [4].

#### **Список литературы**

1 Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном процессе средствами адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-obrazovatelnom-protseesse-sredstvami-adaptiv>. – Дата доступа 22.12.2013.

2 Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.samsmu.ru/publications/news/2009/221009b>. – Дата доступа 22.12.2013.

3 **Кузнецова, И. В.** Формирование здорового образа жизни у студентов вуза [Электронный ресурс] / И. В. Кузнецова. – Режим доступа: <https://sites.google.com/site/molodezbuduseerossii/home/molodez-i-obrazovanie/kuznecova-1>. – Дата доступа 22.12.2013.

4 Формирование здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://gsu.by/physfac/optica/index.php?q=content/>. – Дата доступа 22.12.2013

УДК 37.035

### **БОЕВЫЕ ТРАДИЦИИ КАК БОЛЬШАЯ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СИЛА**

*В. И. ГУРИНОВИЧ, Т. С. КОРОЛЁНОК, Н. И. ЮРАСЮК*

*Белорусский государственный университет транспорта*

Слово «молодежь» у нас привычно произносится со словом «воспитание», а ассоциируется со словосочетанием «защитник Отечества».