

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

И. М. ЦАРЕНКОВА, М. А. МАСЛОВСКАЯ

Белорусский государственный университет транспорта

Эффективность учебного процесса зависит от экономических, социальных, педагогических и многих других условий. Среди многообразия факторов, влияющих на уровень восприятия и усвоения студентами новых знаний, одним из основных является здоровье. Большинство студентов в Республике Беларусь имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, из них 33,5 % направляются в специальные медицинские группы, в том числе из них более 50 % имеют нарушение осанки. Распространение патологических состояний среди молодежи имеет ряд закономерностей, связанных с функциональным состоянием организма, особенностями образа жизни, а также организацией медицинской помощи. Среди лиц в возрасте 15–19 лет наиболее часто распространены болезни нервной системы и органов чувств, пищеварения и дыхания. Бурный рост имеют аллергические заболевания, возрастает число студентов с сердечнососудистыми заболеваниями.

Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, характеризует физическое здоровье. Для каждого человека физическое здоровье является одной из главных ценностей жизни. Психическое здоровье характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Нравственное (социальное) здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека. Социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %, то состояние здоровья на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, в котором находится отдельный человек. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки

здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

Всем известны представления о здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ); оптимальный двигательный режим; рациональное питание; закаливание; личная гигиена; положительные эмоции.

Современная система образования предпринимает активные действия по мотивации здорового образа жизни в студенческой среде. Однако, к сожалению, взрослые люди, несмотря на широкую агитацию здорового образа жизни, не достаточно заботятся о собственном здоровье. Большинство людей знают, что курить, пить и употреблять наркотики вредно, но очень многие взрослые привержены этим привычкам.

В высшем учебном заведении действия преподавателя должны быть направлены не на то, чтобы студент бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы не начинал этого делать. Согласно исследованиям социологов, основной причиной курения в студенческой среде является подражание более старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям), желание казаться взрослым, независимым, желание «быть как все» в курящей компании. Сам преподаватель ни в коем случае не должен быть курящим человеком (во всяком случае, студенты не должны его видеть курящим).

Употребление спиртных напитков в студенческой среде, к сожалению, также достаточно распространено. Всемирная организация здравоохранения относит все алкогольные изделия, в том числе пиво, шампанское, сухие вина, водку, ром, спирт и т. д., к наркотическому протоплазматическому яду, опасному в любой дозе, поражающему в первую очередь головной мозг и репродуктивные органы. Огромное количество книг написано о вреде алкоголя и наркотических веществ на организм. Однако миллионы людей на земле употребляют те или иные алкогольные напитки в том или ином количестве. И если для взрослых людей алкоголь в первую очередь является средством, помогающим снять стресс, повысить настроение, уйти хотя бы на время от решения сложных житейских проблем, то для студента основная причина употребления алкоголя – неумение (а в ряде случаев и отсутствие возможности) правильно, с пользой для себя и общества организовать свой досуг. Воспитание потребности в правильной организации досуга, во всемерном развитии своего физического и духовного потенциала – вот основная задача антиалкогольной и антинаркотической работы среди молодежи. С учетом того, что наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, преподаватели должны доводить до сведения студентов, что более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности.

Студенты особенно страдают от ограниченного двигательного режима. Большее время своего бодрствования они вынуждены проводить сидя за рабочим столом, а свободное время занимают компьютерные игры и интернет. Занятия физкультурой не компенсируют недостаток двигательной активности. Нередки случаи низкой эффективности занятий физическими упражнениями. Оптимальный двигательный режим должен учитывать исходное состояние здоровья студента и систематичность применяемых нагрузок. Занятия должны базироваться на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности. Доказано, что наилучший оздоровительный эффект (в плане тренировки сердечнососудистой и дыхательной систем) дают циклические упражнения аэробного характера: ходьба, легкий бег, плавание, лыжные и велосипедные прогулки. В комплекс ежедневных упражнений необходимо включить также упражнения на гибкость.

Не стоит забывать и о правильной организации питания. Растущий молодой организм должен быть обеспечен необходимыми питательными веществами. Правильное питание является основным фактором в предупреждении и лечении многих заболеваний.

В совокупности в качестве основных критериев здорового образа жизни можно выделить наличие высокой социальной, трудовой и физической активности, высокой нравственности, исключение вредных для здоровья привычек. Весьма значительна роль преподавателя в воспитании у студентов навыков здорового образа жизни. Большая часть дня посвящена общению преподавателя со студентами на лекциях, практических и лабораторных занятиях, консультациях. Поэтому на них также лежит ответственность за состояние здоровья студента. Должна проводиться постоянная систематическая работа по профилактике пьянства, алкоголизма, табакокурения, наркомании, начиная с первого курса вуза.

Здоровый образ жизни во многом зависит от мировоззрения студента, его социальной направленности. Для студента с высоким уровнем развития личности характерно не только стремление познать себя, но желание и умение изменять себя, среду, в которой он находится. Путем активного самоизменения и формируется личность, ее образ жизни. Самосознание, вбирая в себя опыт достижений личности в различных видах деятельности, проверяя физические и психические качества через внешние виды деятельности, общение, формирует полное представление студента о себе.

Таким образом, хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для будущей профессиональной деятельности. В целях совершенствования работы по укреплению здоровья студентов и улучшению их физического развития необходимо исходить из признания того, что только совокупные действия таких условий воспитания, как здоровьесберегающего образовательного пространства, влияние личности

преподавателя и его деятельности, эффективная организация социального развития, личностное и социально-ролевое общение, активная творческая деятельность студентов может дать положительный воспитательный эффект и способствовать сохранению физического, нравственного и духовного здоровья.

УДК 364.27

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С МОЛОДЕЖЬЮ В ПРЕДВЫБОРНЫЙ ПЕРИОД

М. А. ЦЕБРУК

Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Социальная ситуация в предвыборный период характеризуется особым психоэмоциональным состоянием общества, которое в трудных и даже критических ситуациях может возражать. В этой связи значительное внимание необходимо уделять проведению идеологической и воспитательной работы с молодежью с целью формирования адекватного реагирования на деструктивные события.

Как правило, воспитательная работа в учреждениях высшего, профессионально-технического и специального образования в период выборов сосредоточена на использовании информационно-разъяснительных методов о системе организации выборов, предвыборной агитации, ответственности за нарушение установленного порядка организации и (или) проведения массовых мероприятий и т. д. Уже традиционным стало проведение деловой игры «Выборы», которая носит обучающий характер, призвана развивать политическую и правовую культуру студентов как граждан Республики Беларусь, обладающих избирательным правом. Данная игра используется в различных ее вариациях – «Выборы молодежного Парламента», «Выборы Лидера вуза», «Выборы по правилам», «Ты – будущий избиратель» и другие ее формы. Несомненно, деловые игры, моделируемые процедуры избирательных кампаний направлены на формирование активной гражданской позиции молодежи в общественной и политической жизни страны, понимание необходимости участия каждого в выборах.

Вместе с тем, хотелось бы отметить, что в предвыборный период актуальными остаются вопросы манипулирования, которое могут использовать различные структуры общества. В. Харитоновна отмечает, что выборы особенно показательны для исследований манипуляций потому, что, во-первых, в период агитационных кампаний мобилизуются все манипулятивные ресурсы с целью побудить население к активной поддержке тех или иных сил, а во-вторых, в ходе выборов можно легко наблюдать результаты манипулятивных операций. Механизмы манипуляций молодежью постоянно совершенствуются с тем,