

- большое число курящих и курение в общественных местах,
- недостаточный выбор здоровой пищи в магазинах наряду с разнообразием вредной для здоровья пищи,
- отсутствие велодорожек,
- недостаточное число беговых дорожек, парковок для велосипедов и пунктов проката велосипедов и роликов,
- недостаточное озеленение новых районов города.

Соответственно, среди *предложений студентов* преобладают:

- создание большего числа чистых парков, приспособленных для спорта и отдыха, и озелененных районов,
- улучшение качества открытых стадионов и оборудование спортивных площадок,
- создание велосипедных дорожек и мест для парковки велосипедов,
- запрет на алкоголь и курение (продажу алкоголя и табачных изделий) или обеспечение большего числа зон, свободных от курения,
- открытие магазинов здоровой, натуральной пищи и косметики,
- создание благоустроенных городских пляжей и аквапарка.

Вывод

Резюмируя, стоит отметить, что результаты проведенного опроса имеют фрагментарный характер и не отражают представления всех студентов ВГТУ о здоровом образе жизни и воздействии на него городской среды Витебска. Однако это исследование акцентирует проблему образа жизни учащихся и их здоровья. Также представленные в статье данные могут впоследствии использоваться для более глубокого анализа влияния города на образ жизни и здоровье его жителей.

УДК 378.17(476.5)

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПО МНЕНИЮ СТУДЕНТОВ УО «ВГТУ»

Рудко Е.А.,
Витебск, УО «ВГТУ»

Проблема здоровья является одной из важнейших проблем для каждого человека и общества в целом. Под здоровьем, по определению ВОЗ, понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия».

В науке при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существуют два альтернативных подхода. Задачей традиционного подхода является достижение всеми одинакового поведения, которое считается правильным: отказ от курения и употребления алкоголя, повышение двигательной активности, ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и поваренной соли, сохранение массы тела в рекомендуемых границах. Эффективность пропаганды здорового образа жизни и массового укрепления здоровья оценивается по числу лиц, придерживающихся рекомендованного поведения.

Другой подход в качестве здорового рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Учитывая, что все люди различны, им нужно в течение жизни вести себя по-разному. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое. Итак, в рамках этого подхода здоровый образ жизни определяется, исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления и контроля над их

эффективностью. Следовательно, для лиц с большим количеством здоровья любой образ жизни, являющийся для них обычным, будет вполне здоровым.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

В УО «ВГТУ» среди студентов дневной формы обучения всех факультетов проводится ежегодное мониторинговое социологическое исследование на тему «Социально-политические ценности и особенности образа жизни студентов», в рамках которого одним из разделов является раздел отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни. Это обусловлено тем, что в условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения. Способности настроить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. В данной статье будут использованы результаты исследования 2013 года.

Отвечая на вопрос, что такое здоровье, студенты в первую очередь указывают на отсутствие вредных привычек (не употреблять наркотики – 86%, не курить и не злоупотреблять спиртным – 80%, не вести беспорядочную половую жизнь – 76%), а также на физический и психологический комфорт (83%), и хорошее самочувствие и настроение – 86% респондентов.

А на состояние здоровья наибольшее влияние, по мнению студентов, оказывают: образ жизни (84%), вредные привычки (80%), особенности питания (64%) и недостаточная забота о здоровье (60%).

Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Одной из задач исследования являлось изучение мнения студентов университета о том, что включает в себя здоровый образ жизни. В результате анализа установлено, что наибольшее предпочтение отдается гигиене тела (90%), занятию спортом (88%), отказу от вредных привычек (86%), правильному питанию (83%), и наименьшее значение имеет соблюдение режима дня (47%).

В валеопсихологии, т.е. психологии здоровья, развивающейся на стыке валеологии и психологии, предполагается целеустремленная последовательная работа по возвращению человека к самому себе, освоению человеком своего тела, души, духа, разума. Познавая себя, прислушиваясь к себе, человек становится на путь творения здоровья. Для этого необходимо осознание личной ответственности за жизнь и, в частности, за здоровье.

Тысячелетиями человек отдавал свое тело в руки врачей, и постепенно оно перестало быть предметом его личной заботы. Каждому человеку необходимо поверить в то, что он обладает всеми возможностями для усиления собственного жизненного потенциала, повышения устойчивости к различным болезнетворным, стрессогенным факторам. Человеку следует переориентироваться с лечения болезней, на заботу о своем здоровье. Необходимо понять, что причина нездоровья, прежде всего, не в плохом питании, некомфортной жизни, загрязнении среды обитания, отсутствии надлежащей медицинской помощи, а в равнодушии

человека к самому себе, в освобождении благодаря цивилизации человека от усилий над собой, следствием чего стало разрушение защитных сил организма.

Таким образом, повышение уровня здоровья связано не столько с развитием медицины, сколько с сознательной, разумной работой самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по превращению здорового образа жизни в фундаментальную составляющую «образа Я». Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым, творчески подходить к собственному здоровью, сформировать потребность, умение и решимость творить здоровье своими руками за счет своих внутренних резервов, а не чужих усилий и внешних условий.

Как показало исследование, студенты ВГТУ достаточно четко представляют, что такое здоровье и как важен здоровый образ жизни, однако далеко не все соблюдают нормы здорового образа жизни, хотя в данном направлении наметилась явная положительная тенденция. В 2013 году 44% респондентов не соблюдают режим дня (2011 – 49%; 2012 – 60%); 24% не питаются правильно (2011 – 33%; 2012 – 38%); 16% не отказались от вредных привычек (2011 – 17%; 2012 – 20%). А, в получении информации в области здоровья для студентов приоритетным является, как и в 2011 и 2012 годах, мнение врачей («да» – 53% и «в какой-то степени» – 35%).

Таким образом, здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

УДК 378

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

*Рыбакова Е.Я., Метлушко С.К.,
Гомель, УО «ГГУ им. Франциска Скорины»*

Активные инновационные процессы, происходящие в социально-политической и экономической сферах общества, вызывают необходимость осуществления образовательных реформ, усиления идеологическо – воспитательной работы со студенческой молодежью.

Учреждение образования является основным социальным институтом, обеспечивающим воспитательный процесс и реальную интеграцию различных субъектов воспитания. Одним из принципов государственной политики Республики Беларусь в сфере образования является «обеспечение деятельности учреждений образования по осуществлению воспитания, в том числе по формированию у граждан духовно-нравственных ценностей, здорового образа жизни, гражданственности, патриотизма, ответственности, трудолюбия» [1].

В данном контексте особое значение приобретает обновление содержания и организационных форм воспитания, разрабатываемых на основе принципов системности, практико-ориентированности, научной обоснованности. Решающим фактором в личностно-профессиональном становлении студентов выступает осмысление позиций педагога и обучающегося в их межличностном общении в процессе обучения и воспитания.

Под воспитанием в широком смысле слова понимается совокупность формирующих воздействий всех общественных институтов, обеспечивающих передачу из поколения в