

МЕСТО ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ковалева О.А., Ворочай Т.А., Ковалев Д.А.
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

2008 год в Республике Беларусь объявлен Годом здоровья. Охрана здоровья человека введена в рамки государственного закона нашей страны. Минздравом Республики Беларусь совместно с другими ведомствами разработана программа, которая предусматривает целый ряд мероприятий по всем направлениям охраны здоровья населения. Особое внимание уделено формированию ЗОЖ, культуре человека и его поведению.

Следует отметить, что здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Здоровый человек - это, прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных проявлений приспосабливается к повышенным требованиям среды, способен в новых условиях полноценно выполнять свои биологические и социальные функции.

Анализ специальной литературы показывает, что за последние 25 лет ресурс здоровья общества сократился вдвое и в настоящее время составляет около 20% здоровых людей. Влияние негативных факторов пагубно отражается на состоянии здоровья всех слоев населения, и особенно, на формировании молодого организма.

Социально-экономические условия, социальные и политические перемены, качество медицинского обслуживания, негативные факторы научно-технического прогресса, нерациональное питание, вредные привычки, гиподинамия, ранняя сексуальная активность, различные заболевания, повышенные психические нагрузки, неблагоприятная санитарно-гигиеническая обстановка в местах проведения занятий - вот корни проблем, касающихся здоровья подрастающего поколения. Многолетняя тенденция ухудшения здоровья школьников и студенческой молодежи влечёт за собой последующее снижение уровня здоровья во всех возрастных группах, что в дальнейшем отражается на качестве трудовых ресурсов, воспроизводстве поколений.

Следует отметить, что молодежь - это относительно самостоятельная группа населения, имеющая социально-экономическую зрелость, совокупность личностных особенностей и отличительных черт. Именно в этом возрасте закладывается фундамент идейно-политических, трудовых, нравственных позиций, формируется мировоззрение. Молодежь - это будущее страны, ее экономический и политический статус на всемирной арене. Поэтому профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения, особенно у молодежи, имеют особое значение и являются на сегодняшний день актуальной проблемой.

Необходимо подчеркнуть, что здоровый образ жизни - это целый комплекс правил, регулярное выполнение которых обязательно для поддержания здоровья человека. Отказ от вредных привычек и, прежде всего, от самой часто встречающейся у студенческой молодежи пагубной - курения, организация полноценного питания, соблюдение режима дня являются важными шагами на пути к собственному здоровью. Особая роль отводится занятиям физическими упражнениями, что позволяет не только поддерживать мышцы в тонусе, но и повышать резервные возможности кардио-респираторной системы, что, в свою очередь, повышает устойчивость организма к негативным факторам окружающей среды. Еще одной ступенькой, ведущей к здоровому образу жизни, является закаливание, которое позволяет повысить сопротивляемость организма к низким температурам.

Для определения престижа здоровья среди студенческой молодежи нами проводилось анкетирование на базе УО "ГГУ им. Ф. Скорины". В нем приняли участие студенты 1-4 курсов, обучающихся на общих факультетах, в возрасте от 17 до 24 лет. Всего приняло участие 327 человек.

По результатам проведенного анкетирования, 88% студентов считают, что здоровье занимает первое место среди жизненных ценностей. Так, согласно полученным данным, спят

не менее 7 часов в сутки 46% опрошенных; всегда завтракают 73%, уделяют внимание сбалансированному питанию - 87%, недоедают 13%, переедают - 4%, принимают пищу не менее 3 раз в день - 68%. Постоянно посещают занятия физической культуры - 76,9%, 23,4% - закаливаются и делают утреннюю гигиеническую гимнастику. На вопрос: "Как проводите свой досуг?", 47% респондентов ответили, что в свободное время посещают спортивные секции и бассейны. Серьезно занимаются спортом - 34,2%. Участвуют в соревнованиях различного уровня - 35%.

В качестве основных составляющих здорового образа жизни респонденты выделили отказ от вредных привычек (употребление алкоголя, табака, наркотиков и беспорядочной половой жизни) и занятия спортом.

Однако настораживает тот факт, что более половины опрошенных студентов курит, а более трети этих молодых людей употребляет спиртные напитки.

При самооценке своего здоровья 52% респондентов удовлетворены состоянием своего здоровья, 37% отмечают, что имеют хорошее здоровье, удовлетворительное состояние отметили 11% опрошенных.

Среди негативных факторов, влияющих на состояние здоровья, 82% респондентов отметили неблагоприятную экологическую обстановку, 40% опрошенных выделили влияние наследственности, 37% респондентов определили низкое качество медицинского обслуживания и 24% - плохое материальное положение.

Таким образом, в результате проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что престиж здоровья среди студенческой молодежи повышается. Молодые люди более осознанно относятся к своему здоровью, а понятие «здоровый образ жизни» для них наполнено определенным смыслом и содержанием. И все же, на наш взгляд, назрела необходимость в создании воспитательной и образовательной системы, направленной на формирование устойчивых навыков ЗОЖ, в которой необходимо делать упор на профилактику вредных привычек, мотивацию студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физическими упражнениями, повышенной двигательной активности.