

4. Mekhtikhanova N.N. Psychology of addictive behavior. – Yaroslavl, 2005.
5. Morozov A.V. Fundamentals of psychology. – M., 2005.
6. Morozov A.V. psychology of the abnormal social phenomena in modern society as a defect of justice // Legal psychology. – 2006. – No. 1. – Pp. 10-14.
7. Morozov A.V. Psychological and pedagogical aspects of a health-preserving educational environment // Kazan pedagogical journal. – 2017. – № 1 (120). – Pp. 21-26.
8. Morozov A.V., Mukhametzyanov I.Sh. Medical and psychological aspects of health-preserving educational environment // Man and education. – 2016. – № 4 (49). – Pp. 49-55.
9. Morozov A.V., Nikitov N.N. Prevention of social risks and dependencies of children and adolescents // In the book: XXXVI Merlinskaya reading: Psychological innovations in education // Materials of all-Russian scientific conference dedicated to the 90th anniversary of the dedication of the PSPI-PSPU. – 2011. – Pp. 159-161.
10. Semykina N.Yu. Psychological prevention of addiction // [Electronic resource] // URL: <http://www.psyhodic.ru/arc.php?page=1468>

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Новак Н. Г. (Гомель, Республика Беларусь)

Аннотация. В статье уделено внимание проблеме сохранения здоровья студентов. Описан опыт внедрения на базе УО «ГГУ им. Ф. Скорины» профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!», раскрыты содержание, направления и первичные результаты его реализации.

Ключевые слова: здоровье, студенты, профилактика, здоровый образ жизни, профилактика аддиктивного поведения, факторы риска.

THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Novak N. G. (Gomel, the Republic of Belarus)

In the article attention is paid to the problem of preserving the health of students. Experience of implementing of the preventive project «My lifestyle today – my health and success tomorrow!» on the basis of the educational estab-

ishment «GSU name of F. Skaryna» is described, directions and the initial results of its implementation are revealed.

Key words: health, students, prevention, healthy lifestyle, prevention of addictive behavior, risk factors.

Поступление в учреждение высшего образования может привести к значительному снижению адаптационных возможностей организма молодого человека. Причиной тому являются сложности, обусловленные возрастными особенностями, требованиями процесса обучения, сменой социальной ситуации развития: адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связанным с процессами психофизического созревания; повышение психоэмоциональной и умственной нагрузки; необходимость приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование новых межличностных взаимоотношений, проживание вне родительской семьи и др. Указанные особенности в свою очередь могут привести к возникновению различных медицинских и социально-психологических отклонений, влияют на общее самочувствие, могут стать причиной ухудшения здоровья юношей и девушек.

Ввиду актуальности и социальной значимости проблемы профилактики влияния негативных тенденций на состояние здоровья современных студентов администрацией УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» был инициирован профилактический проект «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!». Прототипом явился такого рода проект, реализуемый с 2014 года на базе УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники». В полной мере данный профилактический проект начал действовать в апреле 2016 благодаря продуктивному сотрудничеству сотрудников и преподавателей УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» со специалистами ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

Основная целевая аудитория – это студенты ГГУ им. Ф. Скорины, особое внимание уделяется студентам, проживающим в общежитиях ГГУ им. Ф. Скорины. По-прежнему актуальными остаются вопросы профилактики аддиктивного поведения (алкоголизм, наркомании, табакокурение), все чаще освещаются проблемы шопоголии, компьютерной и интернет-зависимости.

Актуальность проводимой работы была подтверждена уже на первом этапе, когда в результате первичной диспансеризации первокурсников (1049 человек) было выявлено, что в I группу здоровья вошли только 22,1% опрошенных (232 человека), II – 45,7% (478 человек), III – 31,2% (31,2%), IV – 1,1% (12 человек). Анализ распределения первокурсников по группам для занятий физической культурой показал, что основной группе занималось 47,3 % учащихся I курса (496 человек), 17,9 % из которых (89 человек) составляли студенты факультета физической культуры. Количество студентов, занимавшихся в подготовительной группе – 294 человека (28% от общего количества студентов), численность занимавшихся в спецмедгруппе - 204 человека (19,4%), занятия в группе ЛФК были рекомендованы 32 студентам (3,1%), полностью освобождены от занятий физической культурой - 23 человека (2,2%).

На основе полученных данных была разработана программа валеологических и психопрофилактических мероприятий, направленных на повышение уровня осведомленности студентов в вопросах здорового образа жизни, на снижение влияния факторов риска для здоровья (большинство из которых обусловлены нерациональным питанием, нарушением режима сна и отдыха, с низкой физической активностью), на профилактику формирования у студентов склонности к аддиктивному поведению (табакокурение, компьютерная зависимость, алкоголизм и т.д.). Данная программа также включает в себя комплекс коррекционно-развивающих занятий со студентами по овладению альтернативными, «здоровыми» формами поведения.

Первый контрольный срез по результатам деятельности проекта был проведен в июне 2016. Согласно полученным данным, несмотря на достаточно короткий период реализации проекта, была отмечена положительная динамика, изменилось отношение студентов к своему здоровью. Так, результаты повторного анкетирования показали, что число курящих студентов снизилось на 11,2% (с 24,6% до 13,4%), увеличился удельный вес желающих бросить курить на 12,5% (с 37,5% до 50%). Уделять внимание физической активности, как фактору, положительно влияющему на здоровье, стало 76,6% участников проекта (против 64%). Увеличилась доля студентов, которые в профилактических целях принимают витамины на 38,6 % (с 18% до 56,6%), следят за маркировкой и сроком годности употребляемых продуктов на 9,3% (с 64% до 73,3%). Возросло число студентов, считающих, что информацию о сохранении и укреплении здоровья лучше

получать из специальной литературы – на 19,6% (с 27% до 46,6%) и от медицинских работников – на 11,6% (с 45% до 56,6%). Полученные в ходе информационных бесед со специалистами знания и навыки позволили студентам питаться более рационально и сбалансировано, оптимизировать свой двигательный режим. В результате показатели индекса массы тела вошли в норму у 46,6% (был в пределах нормы только у 18%), удельный вес студентов, имеющих превышение нормальных показателей ИМТ (25% и выше) снизился на 20,6% (с 45% до 24,4%).

В настоящее время проект продолжил свою реализацию, были введены дополнительные критерии оценки здоровья: помимо основных показателей (рост, вес, объем талии, индекс массы тела, ЭКГ, общий анализ крови и мочи) в программу диспансеризации дополнительно включены скрининг уровня сахара в крови и профилактический осмотр стоматолога. По результатам диспансеризации разработаны индивидуальные программы реабилитации по направлению выявленной патологии, даны рекомендации по питанию, двигательной активности, уходу за зубами, коррекции альтернативных форм поведения. При необходимости студенты имеют возможность пройти дополнительное обследование у «узких» специалистов.

Следует подчеркнуть, что для того, чтобы молодежь была ориентирована на сохранение своего собственного здоровья, одной лишь профилактики вредных привычек недостаточно. Безусловно, здоровье является важным для современных студентов, но в силу возрастных, культурных и социальных факторов, не все из них ответственно подходят к вопросу его сохранения. В связи с этим одно из главнейших направлений реализации проекта – это повышение степени осознания студентами важности собственного здоровья как ресурса активной и полноценной жизни, а также – формирование у них ответственности за собственное здоровье, за качество собственной жизни.

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ НЕХИМИЧЕСКИХ ЗАВИСИМОСТЕЙ.

Погонцева Д.В., Никитина Д.А. (Ростов-на-Дону, Россия)

Аннотация. В современном мире интернет-пространство воспринимается как привычное место для реализации межличностного взаимодей-