

специальных учреждений (колледжей). Конкретных разработок нет, имеющиеся, носят рекомендательный характер. Данное обстоятельство еще раз подчеркивает необходимость разработки специальной методики формирования ценностного отношения девушек-учащихся колледжей к семье.

Заклучение. Таким образом, возникает задача целостной организации воспитательно-образовательного пространства, которое создавало бы организационно-педагогические условия для наполнения внутреннего мира учащихся колледжей ценностным содержанием.

Список использованных источников:

1. Блонский, П.П. Очерки детской сексуальности. Изб. пед.соч. в 2-х т. / П.П. Блонский. – М., 1979, Т.1. – 376 с.
2. Ковалев, С.В. Психология современной семьи: инфор.-метод. материалы к курсу «Этика и психология семейной жизни»: кн. для учителя / С.В. Ковалев. – М.: Просвещение, 1988. – 208с.
3. Макаренко, А.С. Лекции о воспитании детей / А.С. Макаренко; [предисловие Д. И. Водзинского, с. 3 – 10]. – Минск : Народная асвета, 1978. – 420 с.
4. Семина, М.В. Педагогические условия развития личностной готовности студенческой молодежи к брачно-семейным отношениям в образовательном процессе вуза: дис. ...канд.пед.наук. – Чита, 2002. – 156 с.
5. Сухомлинский, В.А. Как воспитать настоящего человека. Педагогическое наследие / В.А. Сухомлинский. – М.: Педагогика, 1990. – 286 с.
6. Этика и психология семейной жизни: книга для учителя / Н.Г. Юркевич, А.С. Красовский, С.Н. Бурова [и др.] / Под ред. Н.Г. Юркевича. – Мн.: Народная Асвета, 1989. – 286 с.

УДК 371.72:613.7

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

М.А. Сутуло, И.А. Сёмкина

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: Mazaika1982@mail.ru)

Актуальность. Изучение проблемы здорового образа жизни подрастающего поколения активизировалось в последнее время. По данным медицинских работников учреждений образования учащаяся молодежь приходит в средние специальные учреждения с высоким уровнем заболеваемости.

В период обучения оказывает влияние высокая чувствительность растущего организма к комплексу неблагоприятных факторов: высокая учебная нагрузка, нарушений гигиенических условий обучения и воспитания, негативные стереотипы поведения окружающих, приобретение вредных привычек.

Социально-педагогическая работа располагает потенциалом для решения проблем учащейся молодежи по формированию здорового образа жизни.

Цель нашего исследования: изучить отношение учащейся молодежи к формированию здорового образа жизни, выявить знания о составляющих здорового образа жизни и определить специфику социально-педагогической работы в формировании здорового образа жизни учащейся молодежи.

Материал и методы. Базой исследования было выбрано: УО «Витебский государственный индустриально-технологический колледж». Общее количество респондентов составило 100 учащихся: 20 юношей (32 % от общего количества опрошенных) и 80 девушек (68 %).

Для реализации цели исследования использовались следующие методы: терминологический метод, анкетирование, методы математической статистики, изучение и обобщение психолого-педагогического опыта.

Результаты и их обсуждение. В исследование и решение проблемы здоровья и его формирования у учащейся молодежи внесли вклад ученые различных наук: философы: К. Гельвеций, Дж. Локк, М.В. Ломоносов и др.; психологи и физиологи: В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский и др.; ученые-медики: Н.А. Амосов, В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, И.И. Буянов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицин, Б.Н. Чумаков и др.; педагоги: Ш.А. Амонашвили, В.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Я. Корчак, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и др.

По мнению А.П. Лаптева, «ЗОЖ – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия» [3, с. 15].

Представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом [1].

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксёнов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк, Л.С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья индивидуума.

В монографии «Формирование здорового образа жизни молодежи» (Ю.В. Валентик, А.В. Мартыненко, В.А. Полесский) под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой [5].

Ю.П. Лисицин и Г.И. Царегородцев дают следующее определение: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [4, с. 40].

Здоровый образ жизни очень многостороннее направление стиля жизни. Его нельзя рассматривать только как отказ от вредных привычек и занятия спортом. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности личности, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

В практической деятельности 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. Но, как показывает практика, заболеваемость неизбежно оказывается различной при одинаковом поведении людей с разными гено- и фенотипом. Явный недостаток такого подхода в том, что он может привести к равенству поведения людей, но не к равенству конечного здоровья.

Другой подход имеет совершенно иные ориентиры, и в качестве здорового образа жизни рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни.

Рассматривая критерии стоит отметить основные:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- двигательная активность и закаливание;
- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- медицинская активность;
- соблюдение правил психогигиены;
- личная и общественная гигиена;
- гигиена семьи и брака;
- половое воспитание и сексуальное образование [5].

Особое внимание ведущие исследователи уделяют здоровому образу жизни учащейся молодежи. Безусловно, вредные привычки, особенно такие, как курение и употребление алкоголя, употребление большого количества кофеина, отсутствие культуры сексуального поведения, закаливания организма и несоблюдение правил личной гигиены и санитарии, распространены в жизни учащейся молодежи. Однако, наибольшую проблему в отсутствии здорового образа жизни у подрастающего поколения, представляют именно нерациональный режим труда, сна и отдыха, несоблюдение основ правильного, рационального и здорового питания, низкая двигательная активность и отсутствие мотивации в ведении здорового образа жизни [2, с. 21].

С целью изучения понимания учащейся молодежью здорового образа жизни и условий соблюдения его, нами было проведено исследование на базе УО «Витебский государственный индустриально – технологический колледж». Общее количество респондентов составило 100 учащихся: 20 юношей (32 % от общего количества опрошенных) и 80 девушек (68 %). Однако небольшая корреляция полученных показателей, дала нам возможность соединить полученные данные в общий процент результата.

Основная часть учащейся молодежи 42 %, принимавшая в опросе участие проживает в городе Витебске. (35 %) учащихся, поступившие в колледж - жители с сельской местности, (12 %) приехали с районного центра и (10 %) поступившие из областных центров.

В начале, мы решили уточнить, что под определением здорового образа жизни понимает учащаяся молодежь. Большинство респондентов считают, что основной составляющей ЗОЖ является отсутствие вредных привычек (25 %). Немного меньше респондентов (20 %) включают в понятие ЗОЖ правильное питание. Также (13 %) опрошенных учащихся придерживаются мнения, что важной составляющей ЗОЖ является соблюдение личной гигиены. (12 %) опрошенных придерживаются мнения, что важной составляющей является занятием спорта. Только (9 %) включают здоровый сон и соблюдение режима дня. Небольшое количество (7 %) включают в данное понятие закаливание, которое является также важной составляющей.

Выяснив, что большинство учащихся не понимают, что такое здоровый образ жизни и его сущность сводят к наличию вредных привычек, мы провели беседу в экспериментальных группах. Для наиболее эффективной организации социально-педагогической работы в последующем провели предварительное анкетирование.

Отношение к курению у респондентов распределилось следующим образом. Большинство категорически против курения и не курят вообще (49 %), (сеем предположить, так как анкета носила не анонимный характер, учащиеся дали социально значимые ответы) и всего 24 % являются курильщиками: из них молодых людей 15 % и 9 % девушек. К сожалению 11 % учащихся равнодушны к проблеме курения.

Большинство респондентов категорически против употребления спиртных напитков (32 %), всего (10 %) не пробовали алкоголь. При этом 30 % опрошенных употребляют алкоголь дома по праздникам и 28 % пьют с друзьями.

Изучая отношение к наркотическим веществам мы выяснили, что 77 % никогда не пробовали и не хотят пробовать наркотики, 22 % опрошенных считают, что все надо по-

пробовать в жизни и 1 % допускают возможность употребления таких веществ.

Мотивы приобщения к вредным привычкам показали следующие результаты. 41 % придерживаются мнения, что молодежь начинает пить, курить и употреблять наркотики из любопытства, другая часть респондентов 25 % считают, что это хороший способ расслабиться; 13 % не хотят выделяться; 11 % опрошенных стремятся так доказать свою зрелость и 10 % респондентов считают, что таким способом они уходят от своих проблем.

На вопрос «С помощью каких мероприятий можно защитить подростков от табакокурения, алкоголизма, употребления наркотиков 61 % считают, что организация мероприятий в колледже и демонстрация наглядных материалов. «Какие мероприятия по профилактике проводятся в Вашем учебном заведении» на 1 месте учащихся (28 %) определили беседы с врачами и другими специалистами, ознакомление с фильмами.

Закключение. В заключении хотелось бы добавить, что проблема формирования здорового образа жизни учащейся молодежи является актуальной. Нужно сказать, что цель данного исследования выполнена, а именно: изучено отношение учащихся УО «Витебский государственный индустриально-технологический колледж» к формированию здорового образа жизни, а также знания учащейся молодежи о составляющих здорового образа жизни.

Результаты проведенного исследования убеждают в актуальности дальнейшего изучения отношения учащейся молодежи к собственному здоровью и здоровому образу жизни. Однако уже сейчас, опираясь на имеющиеся отечественные и зарубежные данные, следует начинать целенаправленную работу по гармонизации этого отношения. Она должна быть, в первую очередь, направлена на формирование здорового образа жизни, на повышение мотивации вести здоровый образ жизни: заниматься спортом и физической культурой, популяризацию образа успешного, здорового, физически развитого молодого человека, как на уровне массового сознания, так и на микроуровнях – в органах социальной защиты и здравоохранения и в учебных заведениях.

Список использованных источников:

1. Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А.Виноградов. – Москва, 1990. – 74 с.
2. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов групп ссузов и вузов / Р.И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 211с.
3. Лаптев, А.П., Полиевский, С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры/ А.П.Лаптев, С.А. Полиевский. – М., 1990. – 120 с.
4. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения/ Ю.П.Лисицын.–М., 1982. – 40 с.
5. Мартыненко, А.В., Валентик, Ю.В., Полесский, В.А. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко [и др.] – М.: Медицина, 1988. – 140 с.

УДК 371.72-613.816-053.6

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ (на примере ГУО «Средняя школа № 18 г. Витебска»)

В.О. Соловова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Массовое потребление психоактивных веществ в молодежной среде, в том числе потребление наркотиков остается одной из острейших проблем современности, так как по своим долгосрочным последствиям представляет серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, правопорядку и безопасности государства. По оценкам экспертов наркомании подвержены в основном подростки и молодежь. По статистике, основными потребителями наркотиков являются люди от 14 до 30 лет. Поэтому проблема распростра-