

СПЕЦИФИКА ПОНИМАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ ВГУ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

*Е.В. Давлатова, Е.О. Далимаева
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Обучение студентов основам здорового образа жизни осуществляется в рамках дисциплин, изучаемых в вузах, а также программ, реализуемых как на базе отдельно взятых вузов, так и в государственной пропаганде ЗОЖ (национальные и региональные программы). Однако проблема здоровья молодёжи и по сей день остается одной из наиболее актуальных. Это может быть связано с рядом причин: нездоровый образ жизни (насаждаемый рекламой, кино, окружением); появление неограниченного выбора источников информации; недостаточное количество внимания, уделяемого вопросу ЗОЖ в вузах; пассивное восприятие студентами информации (они получают ее в основном от преподавателя, упуская момент самообразования, творческого поиска, адаптации и внедрения полученных знаний в свою жизнь); недостаток знаний о ЗОЖ или наличие знаний, не соответствующих действительности

Цель исследования – выявить и проанализировать специфику представлений студентов ВГУ имени П.М. Машерова о ведении здорового образа жизни.

Материал и методы. При написании статьи были использованы эмпирические данные, полученные в результате проведения кафедрой философии НИР по теме «Социальное самочувствие и культура ЗОЖ у студентов ВГУ имени П.М. Машерова» в 2015 году. При проведении исследования были использованы общесоциологические методы сбора и анализа информации (анкетирование, выборочный метод (одноступенчатая пропорциональная выборка), методы ранжирования, корреляции и интерпретации полученной информации). Методологическую базу составляют общенаучные методы исследования: анализ, синтез, сравнение, обобщение.

Результаты и их обсуждение. Было опрошено 484 студента ВГУ, представляющие все 9 факультетов вуза, из них 354 девушки, 123 - юношей, 7 респондентов не указали пол, 197 человек – студенты 2 курса, 43 - студенты 3 курса, 244 – студенты 4 курса

В ЗОЖ студенты, в первую очередь, выделяют такие показатели, как занятие спортом (от 63% до 92%), отказ от вредных привычек и рациональное питание. Предсказуемо показатель «занятие спортом» стал наиболее значимым на ФФКиС (92,9%), наименьшее количество выборов он получил на ИФ и ХГФ (63 и 62%). Отказ от вредных привычек наиболее значимым показателем считают представители исторического и физкультурного факультета, наименее значимым – ФСПП, ХГФ и ЮФ. В тоже время именно на ХГФ наиболее озабочены вопросами организации правильного питания (81%), что почти в два раза превышает количество выборов данного варианта ответа на МФ (39,6%).

Проводимая на протяжении последних лет работа по формированию у молодежи ответственного отношения к собственному здоровью уже дает некоторые результаты. Так, исследования, проведенные Информационно-аналитическим центром при Администрации Президента Республики Беларусь в сентябре-октябре 2014 г., показали, что здоровье входит в тройку приоритетов современной белорусской молодежи.

В качестве жизненной цели сохранение и укрепление здоровья занимает второе место – 61,5%, незначительно уступая желанию воспитать хороших детей – 64% (стремление полюбить достойного человека и создать с ним семью замыкает тройку (41,5%)). Крепкое здоровье, по мнению молодых людей, также является одним из основных показателей успеха в жизни (88%), наряду с «хорошей семьей, детьми» (94%) и уважением людей (93%) [1].

Однако, только 31,4% респондентов назвали свое здоровье хорошим, 59,5% предпочли выбрать нейтральный вариант «удовлетворительное» и 4,5% студентов либо оценили здоровье как плохое, либо затруднились ответить. Представители мужского пола с большим оптимизмом оценивают состояние своего здоровья, чем женщины. Своё здоровье как «хорошее» описали 45% мужчин и только 26% женщин, как «удовлетворительное» – 48% и 64% соответственно.

Удовлетворенность здоровьем, оценка своего образа жизни опирается на множество факторов. Среди них рациональное питание, наличие вредных привычек, употребление алкоголя и наркотических веществ, занятия спортом, соблюдение распорядка дня, режимов работы и отдыха и т.д. Для понимания тенденций в образе жизни необходимо учитывать влияние всех этих условий, не забывая при этом про субъективизм в оценках, выросшее, более требовательное отношение молодежи к себе и своему здоровью.

Распределение ответов на вопрос: «Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными для Вас?» показало, что более половины опрошенных считает главным условием ведение ЗОЖ. На втором-третьем месте оказались «хорошая наследственность» и «благоприятная экология». Для сохранения здоровья важную роль играет соблюдение необходимых условий активной жизнедеятельности, в том числе занятия физической культурой. Регулярные занятия спортом важным считают 41% опрошенных, однако в реальности заниматься спортом некоторым респондентам мешает загруженность, или материальные проблемы.

Больше всего регулярно посещающих спортзалы на ФФКиС, это закономерно, менее всего тех, кто регулярно посещает спортивные секции, среди студентов филологического (11,1%) и биологического факультета (19,3%). Количество ведущих активный спортивный образ жизни в зависимости от курса не различается (37%), однако различаются называемые причины, определяющее поведение тех, кто в спортивные залы заходит нечасто: студенты 2 курса чаще не видят в этом смысла, студентам 4 курса чаще не хватает для этого времени и денег.

Наименее вредными факторами для здоровья студенты считают недоедание и переедание, что в целом свидетельствует об определенном недооценивании значимости правильной организации питания в ЗОЖ. Употребление наркотиков безоговорочно вредным сочли 96,7% респондентов, а вот к алкоголю отношение менее однозначное: вредным его употребление считают только 78,1%, 13,8% затруднились с ответом, а 4,5% уверены, что алкоголь совсем не вреден. Любопытно, что курение более вредным, чем потребление алкоголя, считают почти на 15% больше респондентов. То есть, к алкоголю в целом у молодежи более лояльное отношение, чем к курению.

Регулярно курят 11% опрошенных, причем больше всего курящих на ФЛФ (20,8%) и, как не странно, на ФФКиС (14,3%). Меньше всего курящих на юридическом (4,5%) и педагогическом (6,2%) факультете.

Данные нашего исследования также подтверждают тот факт, что курят приблизительно в два раза больше юношей, чем девушек (16,3% против 8,8%). Но, в тоже время, доля тех, кто ни разу не пробовал сигарету, выше среди мужчин (51,2% против 44,9%). Нерегулярно, «по настроению», курят почти на треть больше девушек, чем юношей. Это вызывает серьезную тревогу за здоровье нашей молодежи и требует более пристального внимания и профилактики.

К сожалению, высоким остается уровень потребления алкоголя и по самооценке студентов ВГУ. Так, каждую неделю выпивают 33,5% опрошенных, один или два раза в месяц – 40,9%, и только 12,6% – пару раз в год. Примечательно, что вариант «никогда» представлен настолько ничтожной долей процента, что его можно посчитать статистической погрешностью.

Заключение. Таким образом, проанализировав результаты анкетирования, можно сделать следующие выводы.

1. Не все студенты корректно трактуют понятие «здоровье», отождествляя его лишь с физиологическими показателями. Многие респонденты не имеют полных и правильных представлений о ЗОЖ и его факторах, считая, что он включает в себя в основном компоненты, связанные с физическим здоровьем, тогда как на современном этапе развития общества это понятие намного многограннее.

2. Данные свидетельствуют о том, что наиболее часто указываемыми элементами ЗОЖ являются стремление к здоровому питанию, занятию спортом и отказ от вредных привычек. Приблизительно треть респондентов стремятся соблюдать режим сна, регулярно занимаются спортом и принимают витамины. В тоже время утреннюю зарядку делают лишь около 5–8% студентов, а закаливанием занимаются и того меньше.

3. Хорошим уровнем своего здоровья считают 31,4%, почти 60% оценивают состояние здоровья как удовлетворительное, и 4,5% – как плохое. Для сохранения здоровья наиболее важными условиями респонденты считают выполнение правил ЗОЖ и хорошую

наследственность. В тоже время в реальности многие студенты ЗОЖ не ведут, т.е. мы наблюдаем существенное расхождение между «знаемыми» стратегиями поведения и реальными. Распространенным является употребление спиртных напитков в молодежной среде. Так, каждую неделю выпивают 33,5% опрошенных, один или два раза в месяц – 40,9%, и только 16,6% – пару раз в год. Регулярно курит 11% опрошенных, и практически столько же курит нерегулярно.

4. Тревогу вызывает тот факт, что только три четверти респондентов твердо указали, что они никогда не употребляли наркотики. 5,6% ответивших указали, что они пробовали наркотические вещества, а 0,8% утверждают, что употребляют регулярно.

5. Постоянно занимаются спортом только 33,3%, хотя в два раза больше считают, что в университете созданы все условия для ведения ЗОЖ и регулярных занятий.

Список литературы

1. Электронный ресурс, режим доступа: <http://www.brest-region.gov.by/index.php/obshchestvo/k-edinomu-dnyu-informirovaniya/3382-mart-2015-2015-god-god-molodezhi-molodezhnaya-politika-i-podderzhka-instituta-semi-v-respublike-belarus>

СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ОБУЧЕНИИ СЛУШАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ПРОФОРИЕНТАЦИИ И ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*И.И. Деева
Витебск, ВГМУ*

Главное изменение, которое происходит в современном обществе – это ускорение темпов социально-экономического развития. Современная система обучения стремительно меняется, пытается идти в ногу со временем, изменяя задачи формирования знаний в соответствии с новыми образовательными стандартами, в основе которых лежит системно-деятельностный подход, нацеленный на развитие личности и формирование гражданской идентичности. Данные стандарты предполагают перенос акцента с предметных знаний, умений и навыков как основной цели обучения, на формирование универсальных учебных действий, так как наиболее важной и востребованной в общественной жизни оказывается способность учащихся самостоятельно действовать в нестандартных ситуациях при решении актуальных для них проблем.

Сегодня важно не столько дать обучаемому большой запас знаний, сколько обеспечить его общекультурное, личностное и познавательное развитие, вооружить такими важными умениями, как самостоятельно учиться, организовывать свою деятельность и оценивать результаты своих действий.

Цель – исследовать условия реализации системно-деятельностного подхода, обеспечивающего повышение качества подготовки абитуриентов к вузовским условиям обучения и их дальнейшую продуктивную учебную деятельность.

Материал и методы. Материалом исследования данной проблемы являлась система обучения биологии слушателей факультета профориентации и довузовской подготовки. Были применены методы анализа, сравнения и обобщения.

Результаты и их обсуждение. Идея системно-деятельностного подхода заключается в том, что новые знания не даются в готовом виде, а слушатели, при умелой координации учебной деятельности преподавателями, «добывают» их сами. Поэтому, одной из важнейших задач на подготовительном отделении является организация самостоятельной работы абитуриентов таким образом, чтобы у них сформировались потребности и способности в осуществлении творческого преобразования учебного материала. Исследования показали, что слушатели должны быть готовы самостоятельно работать с информацией из различных источников, искать, анализировать и отбирать необходимый материал, приобретать навыки работы в группах, уметь излагать мысли, оценивать результаты и принимать обоснованные и взвешенные решения. Для этого на кафедре биологии ФПДП создан учебно-методический комплекс, в состав которого входят руководства к практическим занятиям и пособия для самоподготовки слушателей по всем разделам курса биологии, глоссарии для самостоятельного изучения биологических терминов и понятий, лекционный курс с использованием мультимедийных средств обучения, различные виды контроля