

РОЛЬ И ВОЗМОЖНОСТИ ВУЗА В ФОРМИРОВАНИИ У СТУДЕНТОВ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Мерзлякова А.

Научный руководитель – к. социол. н., доцент Жижко Е.В.

Сибирский федеральный университет, г.Красноярск

Проблемы современной студенческой молодежи представляют собой как собственно проблемы молодого поколения, так и всего общества в целом. От их решения зависит не только настоящее нашей страны, но и ее будущее. Эти проблемы взаимосвязаны и определены процессами, происходящими в современном мире - процессами интеграции, информатизации, урбанизации и другими. Также они имеют свои особенности, обусловленные современной российской действительностью и проводимой молодежной политикой.

Студенческая молодежь в силу её социальных, психологических и мировоззренческих особенностей восприимчива к процессам, которые связаны с нормами, ценностями, формирующими стандарты поведения. Обучение, воспитание, преемственность опыта старших поколений влияют на выбор ею жизненного пути и процесс социального становления молодежи. Молодость - период формирования системы ценностей, социального статуса личности студента. Современная молодежь, с одной стороны, представляет собой самую мобильную, динамичную социальную группу, а с другой стороны - социально уязвимую. Основу и содержание жизни современного студенчества составляет ее повседневная жизнь, которая связана с учебным процессом, общением с друзьями, с семьей, досуговой деятельностью.

Некоторые ценностные ориентации студентов связаны с различными аспектами здоровья, так как именно здоровье является одним из важных факторов при выборе профессии. Оно необходимо для реализации жизненных планов молодежи. Процессы нарушения здоровья могут быть предотвращены посредством активного образа жизни, контроля состояния здоровья, работы над собой. Вместе с тем знания о влиянии стиля жизни на здоровье, о вреде наркотических средств, алкоголя у большинства студентов не становятся убеждениями, а ценность здоровья не является мотивом его сохранения.

Студенческая молодежь - это социальная группа, которая в связи с изменениями условий жизни вне семьи, появлению новых межличностных взаимоотношений, высокой умственной нагрузкой подвержена нарушениям здоровья. Обучение студентов в университете связано с процессами напряжения памяти, повышенной концентрации внимания. Данные физиологические процессы часто сопровождаются возникновением стрессовых ситуаций. В результате снижения двигательной активности и увеличения интенсивности нервно-психической деятельности происходит повышение утомляемости, снижение устойчивости к простудным заболеваниям, увеличению заболеваемости. Все это оказывает влияние на проявление нарушений со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем, органов дыхания, системы пищеварения. Данные факторы свидетельствуют о важности здорового образа жизни, а также необходимости принятия мер, направленных на поддержание здоровья студентов.

Здоровый образ жизни студенческой молодежи включает в себя такие составляющие, как соблюдение режима учебы и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность, личная гигиена, рациональное питание. В университете основной составляющей здорового образа жизни являются занятия физической культурой, которые проводятся в зависимости от возможностей вуза и

климатических условий. Четыре часа в неделю студенты занимаются физической подготовкой. Вместе с тем обязательные занятия по физической подготовке не формируют потребности в них на дальнейший период жизни студента, поэтому существующая система физической культуры в вузах не способствует получению студентами необходимой информации о здоровом образе жизни. Отношение к физической культуре и спорту студенческой молодежи отличает их от предшествующего поколения - родителей, которые принимали участие в различных спартакиадах, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях. Для разрешения данной проблемы, например, в СФУ принята концепция развития физической культуры и спорта, реализован комплексный план мероприятий СФУ по профилактике употребления психоактивных веществ и формированию потребностей в здоровом образе жизни.

Формирование ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью связано с проведением следующих мероприятий: организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий – например, в СФУ ежегодно проводится спортивное мероприятие «Стартуют все», где все студенты могут принять участие; оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска – например, деятельность профилактория «Политехник» СФУ; активизация социально-профилактической работы в вузе - например, проведение студентами социально-правового факультета акции «СФУ – территория здорового образа жизни»; профилактика социально значимых заболеваний – например, введение дисциплины «Социальная медицина». Также на формирование установки на здоровый образ жизни оказывают влияние СМИ, культура, повседневная обстановка, наличие доступной материально-технической базы для физкультуры и спорта, наличие свободного времени. Кроме этого, в вузах проводятся лекции, социологические исследования, тренинги; создаются листовки, пропагандирующие здоровый образ жизни; транслируются рекламные обращения известных людей Красноярска и конкретного университета по ведению здорового образа жизни; оформляются стенды, мониторы со специализированной информацией; организован лечебно-профилактический и летний отдых.

В современных условиях особое значение приобретают социальные составляющие здоровья, возрастает влияние таких факторов, как стресс, социальная напряженность, ощущение неуверенности в завтрашнем дне. Здоровый образ жизни студентов связан с выполнением ими социальных функций и достижением состояния физического, духовного и социального благополучия, которые зависят от социально-экономических условий страны, ценностных, нравственных ориентаций. Актуальность проблемы здорового образа жизни связана с усложнением общественной жизни, изменением ее ритма, увеличением рисков - распространение терроризма как причины возрастания социальной напряженности, частые природные катастрофы, плохая экологическая обстановка. В результате происходит ухудшение здоровья граждан, изменяется характер заболеваний и преобладающими становятся сердечно-сосудистые и онкологические. Это, например, подтверждают события, произошедшие в Японии из-за землетрясений и цунами.

Благоприятное воздействие на формирование ценности здорового образа жизни студентов оказывает факт проведения Олимпиады-2014 в России. Это одно из тех исторических событий, которое влияет не только на экономику страны, но и на мировоззрение российского народа, его сознание. Для нации, которая характеризуется как здоровая, сильная, крепкая духом и телом, спорт приобретает особое значение, так как он является и умением добиваться своей цели, и тяжким трудом. Становится престижным заниматься спортом, это подтверждается, например тем, что в СФУ каждый месяц выбирается лучший спортсмен.

Роль молодежи в жизни современного общества становится все более значительной. Для развития страны особенно необходимы творческий потенциал,

активность студентов, так как от инициативной деятельности молодых во многом зависит решение проблем, стоящих перед нашим государством. Это, в свою очередь, зависит от состояния здоровья современной молодежи. Решить проблему приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни и формированию отношения к здоровью возможно путем согласованной деятельности по данному вопросу всех участников учебно-воспитательного процесса в вузе.