

Задание: Составьте план статьи и объясните ключевые слова на русском языке.

**Ориентирование студентов на здоровый образ жизни в
процессе профессионального становления**

Аннотация. В статье рассматривается роль ориентирования студентов на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, вредные привычки, студенты, физическая активность.

Существуют многочисленные факторы риска, влияющие на здоровье студентов и их хорошее самочувствие. Большинство факторов

определяются отношением молодежи к своему образу жизни, здоровью и к счастью.

Современный студент существенно отличается от своих предков. Снижение функциональных резервов органов, систем, организма в целом, нарушение саморегуляции и репродукции, рождение ослабленного потомства и многое другое - вот характерные черты отличия [1]. В итоге изменяется и характер патологии населения, отсюда и актуальность данной работы.

Цель данного исследования изучить отношение студенческой молодёжи к сохранению здоровья.

С целью оценки знаний студентов о здоровом образе жизни, проведено анкетирование 200 студентов педагогического факультета Витебского государственного университета. Средний возраст отвечавших на вопросы анкеты колебался от 17,6 до 18,9 лет. Поставленные в анкете вопросы давали возможность студентам выразить свое отношение к занятиям физкультурой и спортом, своему здоровью и вредным привычкам, если они имелись; указать с какого возраста они практикуются.

У 7% студентов, вынужденных работать, изменился характер жизнедеятельности не в лучшую сторону. Только 4% студентов отмечают отклонения в состоянии здоровья, а по данным медицинского обследования 8% студентов освобождены от практических занятий физической культурой, и в то же время направление кафедры - «никто не освобождается от физических нагрузок», 70% студентов живут в общежитиях, либо добираются до места учёбы из отдалённых районов.

Анализ опроса студентов свидетельствует о неупорядоченной и хаотичной организации жизнедеятельности студентов. Значимость ведения здорового образа жизни принимают 100% студентов, в то же время 60% не смогли полностью назвать все факторы риска для

здоровья. 80% студентов не смогли чётко ответить, что и как нужно делать, живя в данном регионе с определённой экологией, имея напряжённый график жизнедеятельности, чтобы иметь нормальное психологическое состояние, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Потребность в поддержании здоровья занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей студентов [1]. Однако между этой потребностью и усилиями, направленными на его формирование и сохранение, существует явное несоответствие, причиной которого является недостаточная валеологическая грамотность. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, что в некоторой мере объясняется постановкой физического воспитания в вузе, недостаточной реализацией его гуманитарного содержания.

Из вредных привычек студенты указали на курение - 73,5% и употребление алкоголя - 75,6%. Применение наркотиков отрицали все 100 % опрошенных. На конфликты с окружающими указали 29,1%, на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями - 7,9%. 33% студентов прибегают к врачебной помощи, 22,3% - к лекарственным средствам. Ни один не прибегает в случае психического утомления к специалистам по психотерапии. 10% респондентов более-менее имеют представление о восстановлении физическом и психическом. Ни один не использует в регулировании психического состояния аутогенную тренировку. Не используются также упражнения, тренирующие внимание, самоконтроль.

Ценностный подход требует учитывать мотивационно - личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определённого практического поведения, но в виде психологического контроля, мнений, суждений.

Как указывает практика, большинство студентов ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

Безусловно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым разрешимо на пути совершенствования объективных условий жизнедеятельности людей. Но не менее важны собственные установки и стереотипы по реальному отношению к своему здоровью как к непреходящей ценности [2].

Таким образом, анализ мотивационных направлений сохранения здоровья учащейся молодёжью позволил выделить важные аспекты, главными из которых студенты считают условия жизни, вредные привычки и только у 3% - физическая активность, физическое воспитание.