

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Сорочик В.В. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)*

*Научный руководитель – В.В. Клинов, канд. пед. наук*

Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья детей и молодёжи настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодёжи. Важное место в реализации потребности человека адаптироваться к неблагоприятным факторам окружающей среды, существенном улучшении здоровья и физического состояния молодёжи принадлежит здоровому образу жизни (ЗОЖ). Основой здорового образа жизни человека является его личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма.

Проведённые в УО МГПУ им. И.П. Шамякина исследования выявили негативную тенденцию, связанную с существованием у студентов качественных различий между представлениями о факторах, обеспечивающих индивидуальное здоровье человека, и их практической реализацией. В исследовании приняли участие 104 студента 1-го и 2-го курсов (84 юношей и 20 девушек), обучающихся на факультете физической культуры. Результаты исследования показали, что у студентов в подавляющем большинстве отмечается адекватное представление о составляющих индивидуального здоровья: позитивном влиянии регулярной двигательной активности (97,7%); воздействии рационального питания (92%); соблюдении индивидуального режима дня (продолжительность сна, режима труда и отдыха и т.д.) (88,3%); отсутствии вредных привычек, например курения (96%); пользе закаливания организма (95%); важности личной гигиены (93,6%); культуре межличностного общения (89,8%). Высокие значения всех перечисленных факторов показывают сформировавшуюся в сознании студенческой молодёжи иерархию системы ценностей, связанных с индивидуальным здоровьем. При существующем соглашении о значимости факторов, определяющих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, наблюдается существенное различие результатов в вопросе их практической реализации. Регулярно тренируются 27% студентов; считают свое питание рациональным 38,2%; соблюдают режим дня 12,7%; не курят – 52%; соблюдают правила личной гигиены 58%; делают утреннюю гигиеническую гимнастику и закаливающие процедуры 28,6%; соблюдают культуру межличностного общения 52%. Результаты проведённого исследования, указывают на отсутствие целостности в представлениях студентов о сущности ЗОЖ и средствах его поддержания.

Существует острая потребность в приобщении учащихся и студентов к ценностям здорового образа жизни как одного из факторов, обеспечивающих успех обучения и воспитания, гармоническому развитию личности и самосовершенствованию. Данный процесс должен быть основан на нравственно-ценностных ориентациях к здоровому образу жизни и необходимых для этого психолого-педагогических условиях.