

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Попова О.С., Г.Минск, Республика Беларусь*

Юность – завершающий этап первичной социализации. Деятельность (ведущая – учебно-профессиональная) и ролевая структура личности приобретает черты взрослости/зрелости. Человек стоит перед выбором профессии и ориентиров жизненного пути. Личностное и профессиональное самоопределение заключается в попытке определить свое место в мире и в ближайшем социальном окружении. Происходит формирование мировоззрения как собственной системы взглядов на себя, на мир, на познание. Усложняются и углубляются процессы самосознания, которые позволяют сформулировать жизненную позицию растущего человека. Важно подчеркнуть, что большинство ученых-психологов и педагогов констатируют, что юношеское самоопределение – это исключительно важный этап в развитии личности, но это «предвосхищающее» самоопределение нельзя считать сформировавшимся окончательно. Развитие самосознания и открытие своего внутреннего мира – одно из главных психологических приобретений ранней юности.

Юношеское «Я» еще неопределенно, расплывчато, переживается как внутренняя пустота, преувеличение собственной уникальности, осознание своей непохожести. Происходит переориентация юношеского сознания с внешнего контроля на самоконтроль, растет потребность в достижении конкретных результатов (И.С. Кон, С.Ю. Курганов, В.А. Лосенков).

К общим неблагоприятным факторам личностного развития в раннем юношеском возрасте относятся:

- отсутствие самоконтроля, саморегуляции, волевых установок;
- излишняя эмоциональная возбудимость, склонность к аффективным действиям;
- склонность к алкоголизации, табакокурению, агрессии;
- отрицательное отношение к учению, отсутствие внеучебных интересов;
- длительное пребывание в неблагоприятных условиях (асоциальные группировки, «проблемные» семьи);
- отсутствие профессиональных интересов, жизненных планов и перспектив;
- неразвитость представлений о себе, своей позиции в личностном самоопределении;
- обращенность к прошлому;
- негативное отношение к социальным контактам, отсутствие близких друзей, значимых людей, несформированность идеалов;
- замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм, отсутствие смысла жизни (Р.В. Овчарова).

Современная молодежь в некоторой степени недооценивает собственную жизнь, рассматривая ее содержание как данность, от которой надо «взять все». Возможности организма юношами (девушками)

«проверяются» на всевозможных традиционных или модных трендах в молодежной среде (алкоголь, курение, наркотические вещества, пищевые девиации, пластические изменения тела и т.д.). Эти и другие проблемы обуславливают необходимость поиска путей активизации личностного потенциала молодежи, преодоления негативных воздействий социума, выработки устойчивой жизненной позиции, приобщения молодежи к здоровому образу жизни.

Актуальной проблемой формирования у студентов **ценностного отношения к жизни** является воспитание у юношей и девушек осознанного и бережного отношения к жизни в целом. Обучение ценностному отношению к жизни предусматривает поиск новых, современных и эффективных педагогических технологий, адекватных индивидуальным особенностям, возрасту и социальному статусу обучающихся. Одной из составляющих воспитания в вузе выступает воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование.

#### **Задачи:**

- формирование ценностного отношения к жизни, к собственному здоровью, овладение навыками здорового образа жизни, физическое совершенствование, осознание значимости безопасного поведения в социальной и учебно-профессиональной деятельности;
- формирование мотивации здорового образа жизни (в широком смысле), эмоционально-волевого и ценностного отношения к себе и окружающему;
- выработка активной жизненной позиции, позитивного мышления, навыка саморегуляции, выработка отрицательного отношения к вредным привычкам;
- формирование убеждений о ценности жизни у юношей и девушек, расширение круга знаний о принципах, правилах укрепления и сохранения здоровья, оценка результатов работы;
- формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, развитие здоровьесозидающей среды в вузе;
- развитие заинтересованности обучающихся как будущих специалистов в сохранении здоровья, увеличении профессионального долголетия, пополнении трудового потенциала страны, содействие социальному самоопределению молодежи.

**Условиями эффективности воспитания студенческой молодежи** выступают формирование навыков ценностного отношения к жизни: здорового образа жизни, физического развития, рационального питания, отрицательного отношения к вредным привычкам, безопасного ответственного поведения обучающихся, которое нацелено на развитие физически здорового и сильного человека, способного трудиться, быть физически развитым. Всестороннее развитие личности должно сочетаться с психологическим развитием, которое включает высокое и равномерное развитие интеллектуальных способностей и эмоционально-волевой сферы, обеспечивающее формирование личности, умеющей мыслить, действовать и

переживать. Овладение знаниями об основах физической и санитарно-гигиенической культуры; воспитание сознательного отношения к укреплению своего здоровья; физическое совершенствование: развитие интереса к физкультуре, спорту, туризму, формирование потребности и способности систематически заниматься физкультурой и спортом, формирование потребности и умения рационально использовать свое свободное время, правильно организовывать режим дня.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ