

освоение иностранного языка во многом зависит от профессионализма преподавателя, а также от мотивации и трудолюбия самого обучающегося. Талантливый и опытный преподаватель интегрирует в учебный процесс различные методы и приемы обучения в зависимости от темы занятия и вида учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений студентов [2]. Мотивированный на успешное общение с иностранными коллегами в профессиональной сфере человек будет читать дополнительную литературу по специальности, работать самостоятельно над теми видами речевой деятельности, которые, по его мнению, нуждаются в совершенствовании.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методики преподавания английского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2012/Pedagogica/5_123921.doc.htm. – Дата доступа: 11.11.2016.
2. Ludwig, J. The Key Foreign Language Teaching Methodologies and How to Choose the Best for You [Electronic resource] / J. Ludwig. – Mode of access: <http://www.fluentu.com/educator/blog/foreign-language-teaching-methodology/>. – Date of access: 10.11.2016.
3. Verikaitė, D. Modern Approaches in English Language Teaching / D. Verikaitė // *Žmogus ir žodis*. – 2008. – №3. – С 67-73.

ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ В РАКУРСЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

Сивакова С.П., Смирнова Г.Д.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Молодежь представляет собой особую социально-возрастную группу, которая находится в процессе активного профессионального и социального становления. В последние годы произошли изменения в формировании жизненных ценностей молодежи. Главными приоритетами у студенческой молодежи являются: успешная карьера, семья, дружеские отношения, построение полезных связей, возможность реализовать себя в творчестве или своих увлечениях, но при этом значимость и ценность собственного здоровья часто остается лишь декларируемой и не занимает ведущих мест в системе жизненных ценностей, хотя и является основой жизни [1]. Поэтому изучение в динамике изменений в ценностно-смысловой ориентации, происхо-

дящей в сознании современной молодежи, представляет значительный практический интерес, и требует обоснование валеологического сопровождения процесса обучения.

Цель. В сравнительном аспекте изучалась динамика приоритетов формирования у молодежи активной жизненной позиции в отношении к осознанному выбору жизненных ценностей и факторам, формирующим здоровье, причины их трансформации, а также рациональность использования свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи.

Методы исследования. Методами валеологической гигиенической диагностики проведена в динамике сравнительная оценка ценностно-смысловой ориентации и режимных моментов у 1527 респондентов. Из них студентов Гродненского государственного медицинского университета 356 (23,4%), остальные - студенты немедицинских вузов. Девушек - 926 (60,6%) и юношей - 601 (39,4%). Полученные результаты обрабатывались с использованием пакета прикладных программ.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты проведенного исследования, за десять лет увеличились показатели большинства значений ценностно-смысловой ориентации молодых людей. Анализ приоритетов выбора жизненных ценностей показывает, что молодежь отдает предпочтение материальной обеспеченности, образованию, уверенности в себе и своему внешнему виду. Современная молодежь, как и 10 лет назад, на первое место ставит материальную обеспеченность (соответственно девушки - $88,6 \pm 0,03$, юноши - $81,1 \pm 0,04$), на второе - любовь и развлечения (девушки - $80,7 \pm 0,04$, юноши - $79,9 \pm 0,05$), на третье - образование и интересную работу (девушки - $77,3 \pm 0,06$, юноши - $75,1 \pm 0,03$). У сверстников 10 лет назад третье место занимала красота и уверенность в себе. К сожалению, в шкале жизненных ценностей, как и раньше, здоровье как у девушек ($57,1 \pm 0,02$), так и у юношей ($56,1 \pm 0,04$) занимает только шестое место. Однако многие студенты отметили, что наличие здоровья дает уверенность в себе, способствует самореализации, помогает в решении проблем.

Среди основных факторов, наиболее негативно влияющих на здоровье, 37,3% молодежи на первое место поставили нерациональное питание (нерегулярность, злоупотребление фастфудом, нехватку отдельных пищевых веществ), на второе - недостаточ-

ную физическую активность (34,1%) и на третье – неполноценный отдых (14,8%). В связи с этим 58,6% девушек и 44,7% юношей отметили, что недостаток свободного времени приводит к утомлению, 21,1% молодых людей считают, что за годы учебы в университете у них снизились показатели общефизического развития. Это сказалось на состоянии здоровья - 22,9% респондентов пропустили по болезни более 10 дней; 27,9% — до 3-х дней. Студенты, которые не обращались за медицинской помощью, составили в общей массе 29,6%.

Не соблюдают режим дня 46,8% студентов, при этом 41,3% юношей не видят в нём необходимости. Среди студентов медицинского университета этот показатель оказался ниже и составил - 16,3%.

Количество учебных занятий в вузе, включая самоподготовку в течение суток составляют у подавляющего числа респондентов 8 – 9 часов (табл. 1):

Таблица 1 – Распределение учебного времени у студентов медицинских и немедицинских вузов.

студенты	немедицинского вуза			медицинского вуза		
	юноши	девушки	всево	юноши	девушки	всево
6—7 часов	60,0 %	32,7%	42,5%	27,3%	14,4%	19,7%
8—9 часов	32,7%	55,1%	47,1%	43,1%	49,8%	46,5%
10 часов и более	5,5%	10,7%	8,8%	29,6%	35,8%	33,8%

Количество свободного времени в среднем у большинства студентов это 2-3 часа в сутки, у 17,5% студентов медицинского университета и 20,8% студентов других вузов они более 5 часов (табл. 2).

Таблица 2 – Количество свободного времени у студентов медицинских и немедицинских вузов.

студенты	немедицинского вуза			медицинского вуза		
	юноши	девушки	всево	юноши	девушки	всево
1-2 часа	12,1%	15,8%	13,8%	28,6%	30,5%	29,7%
2-3 часа	35,9%	40,9%	37,1%	42,8%	24,5%	33,8%
3-5 часов	30,6%	25,9%	28,3%	14,4%	23,4%	19,0%
5 часов и более	21,4%	17,4%	20,8%	14,2%	21,6%	17,5%

Что касается соблюдения режима дня, большинство респондентов признают, что не придерживаются его строго.

Просмотру телевизионных передач отдают предпочтение

24,6% девушек и 18,3% юношей, обучающихся в немедицинском вузе, у студентов медицинского университета это показатель меньше - 12,1% и 5,8%.

На первом месте, среди интересов 27,6% юношей спорт. У девушек – только 3,1% отдают предпочтение спорту.

Первое место среди занятий в свободное время у девушек занимает проведение свободного времени в весёлой компании – 42,5%, тогда как у юношей – это интересует только 18,4%.

Самыми предпочитаемыми занятиями в свободное время все респонденты назвали: прогулки на улице (57,5%), просмотр фильмов (55,8%), прослушивание музыки (43,3%) и только 32,9% уделяют внимание своему здоровью.

В течение дня на свежем воздухе 1-2 часа бывают 57,5% девушек и 59,6% юношей. На вопрос о том, что если бы свободного времени стало больше - 33,2% проводили бы его с друзьями, 25,4% уделили бы своему здоровью и 22,8% увлечениям.

У современной молодежи компьютер стал неотъемлемой частью жизни. В течение дня 45,8% юношей и 35,4% девушек проводят за компьютером более 4 часов, в то время как в целом этот вариант выбрали 41,9% всех респондентов и 30,7% студентов медицинского вуза. Прослеживалась также тенденция увеличения времени, проводимого за компьютером в зависимости от срока обучения: 1 курс – 25,9%, 2 курс – 41,9%, 3 курс – 47,9%, 4 курс – 53,7%. Хотя 62,9% студентов относятся нейтрально к социальным сетям, 56,7% девушек их используют в основном для общения или 24,2% для просмотра фильмов/прослушивания музыки. Зато 42,2% юношей используют возможности компьютера чаще всего для подготовки к занятиям. Однако нельзя забывать, что современные студенты так же могут проводить время перерывов за экранами телефонов.

Вывод. Полученные данные свидетельствуют об определенных нравственных изменениях в выборе ценностных ориентаций студентами. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о необходимости непрерывного валеолого-гигиенического образования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Луков В.А. Концептуализация молодежи в XXI веке: новые идеи и подходы // СоцИС, 2012. - №1. – С. 5-16.