

УДК 378.4

**ПРОФИЛАКТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Фатерова Дарья Олеговна

студент, бакалавр

Данилова Алла Михайловна

кандидат педагогических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет», г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается значение здорового образа жизни и его популяризации среди студентов. В ходе исследовательской работы анализируются способы и возможности эффективной реализации здорового образа жизни благодаря его ключевым составляющим.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое здоровье, правильное питание, сон.

Здоровье является одной из важнейших жизненных категорий, которая влияет не только на самочувствие человека, но и на качество его жизни. Необходимо подходить к вопросу сохранения своего здоровья со всей ответственностью и пониманием важности данного вопроса.

Профилактика является совокупностью мероприятий, направленных на предупреждение чего-либо. В случае профилактики здорового образа жизни, профилактические действия здесь направлены на предотвращение или прекращение заболеваний, вредных привычек и в целом нездорового образа жизни.

Понятие здорового образа жизни следует трактовать как "оптимальное качество жизни", определяемое поведением человека при воздействии природных и социальных факторов окружающей среды. Таким образом, качество жизни в большей степени зависит от самого человека, собственными решениями и действиями человек может прийти как к здоровому образу жизни, так и к нездоровому.

Студенческий возраст (17-25 лет) –один из важнейших периодов, именно в это время человек окончательно формируется как личность, со своими привычками и определенным образом жизни. Многие здоровые привычки прививаются с детства, но в студенческом возрасте привить полезные привычки проще, чем в более старшем. Именно поэтому необходимо уделять большое внимание профилактике здорового образа жизни среди студентов.

В качестве примера, хотелось бы рассмотреть социологическое исследование, проводимое среди молодежи (в исследование принимали участие около 500 респондентов).

Данное исследование посвящено изучению здорового образа жизни как явления, принципов здорового образа жизни, выявления вредных привычек среди молодежи, частоты и регулярности занятий спортом или любой физической активностью. Благодаря этому исследованию выявилось, что современная молодежь (студенты) положительно относится к здоровому образу жизни, может дать верное определение данному понятию, но, к сожалению, студенты не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни в виду различных причин (одной из которых является нехватка времени), а так же из-за вредных привычек [1, электронный ресурс].

Выше представленная информация помогает понять, что именно влияет на формирование здоровых и нездоровых привычек среди студентов.

Здоровый образ жизни молодежи как определяющий фактор охраны и укрепления здоровья молодого поколения — условия и предпосылки социальной активности молодого человека, полноты выражения его духовных и физических сил — предполагает, наряду с обеспечением социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности, целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья [2, с.138].

В силу того, что значительную часть времени студенты проводят в учебном учреждении, то на него накладывается определенная ответственность за профилактику здорового образа жизни среди студентов.

Такая профилактика, обычно, включает в себя занятия физической культурой, различные спортивные секции, а так же мероприятия, посвященные пропаганде здорового образа жизни (беседы, акции и прочее).

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [3, с. 2–9].

Из выше написанного можно сделать вывод о том, что от самого студента, несомненно, зависит большая часть успеха и прогресса по ведению здорового образа жизни, но в то же время студенты значительную часть своего времени проводят в стенах университетов.

Для того, чтобы профилактика была успешной, мало агитационных плакатов, призывающих отказаться от вредных привычек. Эффективной кажется система так называемого «академического часа», пользующегося популярностью, в основном, в странах Европы. Академическим часом студент может распоряжаться по своему усмотрению: некоторые учащиеся повторяют материалы, кто-то отдыхает, а иные используют его в качестве «тихого

часа».

Несмотря на то, что «тихий час» многим кажется пережитком дошкольного образования, многие крупные кампании внедряют его в распорядок дня своих сотрудников (например, Google)[4, электронный ресурс]. К тому же, проводилось немало исследований на тему влияния дневного сна на здоровье и работоспособность организма в целом, где доказывалась несомненная польза дневного сна (который в сумме вместе с ночным должен составлять не менее 8 часов)[5, электронный ресурс].

Здоровый образ жизни состоит из нескольких взаимосвязанных элементов, кроме сна сюда входит правильное питание с богатым витаминами и макроэлементами рационом и физическая активность.

Во многих университетах меню, предоставляемое в столовых, буфетах и иных точках питания, включает в себя продукты и блюда скорее относящиеся к неправильному питанию. Такой рацион грозит не только набором лишнего веса, но и не восполняет необходимый запас витаминов и минералов в организме. Так что, пересмотр меню стал бы еще одним шагом для эффективной профилактики здорового образа жизни среди студентов в стенах университета.

Помимо этого, если возвращаться к теме физической культуры, можно отметить, что большая часть занятий физической культурой направлены на сдачу контрольных нормативов, но не на оздоровление организма. Среди студентов интерес вызвали бы зарядки и разминки, которые они без труда самостоятельно смогли бы повторить, например, дома.

Итак, можно заключить, что в современных социально-экономических условиях в связи с негативными тенденциями показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе учебы в... университете необходимо формировать в молодежной среде установки на здоровый образ жизни [6, с. 158]. Сделать это можно способами и примерами, описанными выше.

Следует помнить, что студенты являются одной из ключевых категорий общества, ведь именно от них зависит профессиональное и в целом будущее страны. Правильные привычки и здоровый образ жизни помогут взрастить лучшее будущее.

Список литературы:

1. Социологическое исследование «Здоровый образ жизни молодежи г.о. Тольятти» // URL:<http://dmoshans.ru/shans-press/sociologicheskie-issledovaniya/sociologicheskoe-issledovanie-zdorovyy-obraz-zhizni-molodezhi-g-o-tolyatti/> (Дата обращения: 18.07.2019)
2. Мартыненко А.В. Здоровый образ жизни молодежи // Знание. Понимание. Умение. – 2004. - №1. – С. 136-138
3. Николаев, Ю. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа // Теория и практика физической

культуры. – 2003. – № 8. – С. 2-15

4. РБК // Новостное интернет-издание –
URL:https://www.rbc.ru/own_business/10/05/2017/59085c9f9a7947c5981ffdac(Дата обращения: 20.07.2019)
5. N+1 // Научно-популярное издание – URL:<https://nplus1.ru/news/2019/02/25/sleep-on-teenagers>(Дата обращения: 20.07.2019)
6. Павлов И.П. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Научно-теоритический журнал «Ученые записки». – 2011. - №3. – С. 154-158