

Подготовка кадров, пропаганда и обучение населения в области безопасности жизнедеятельности

УДК 796 13.00.00

Формирование здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений

Formation of a healthy way of life in students of higher educational institutions

Т.Г. Адушева

*ФГБОУ ВО «Сибирский
государственный
университет науки
и технологий имени
академика М.Ф. Решетнёва»*

T.G. Adusheva

*FGBOU VO "Siberian State
University of Science and
Technology named after
Academician M.F. Reshetnev*

Аннотация:

В статье рассматривается здоровый образ жизни, как основное составляющее жизни современного студента, обучающегося по программам обучения высших учебных заведений. Выявляются основные факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов, развития и сохранения его здоровья. Подробно рассматривается каждый фактор в отдельности, определяется его значимость и обязательность присутствия в жизни каждого современного студента, следящего за состоянием своего здоровья, уровнем физической подготовки и активности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студент, факторы.

Abstract:

The article considers a healthy lifestyle as the main component of the life of a modern student studying under the programs of higher education. The main factors influencing the formation of a healthy lifestyle of students, development and preservation of their health are revealed. Each factor is examined in detail, its importance and mandatory presence in the life of every modern student, monitoring his state of health, the level of physical fitness and activity.

Key words: physical culture, sport, healthy lifestyle, student, factors.

Физическая культура и спорт являются важной частью в жизни современного человека. В настоящее время студент находится под сильным влиянием экологического состояния окружающей среды, ее загрязненности, что провоцирует психоэмоциональный стресс, развитие болезней и ухудшение состояния здоровья в целом. Также на него оказывается давление со стороны сверстников, общества и СМИ. И в то же время, большое влияние оказывает и личное сознание студентов.

На сегодняшний день все большую популярность набирает здоровый образ жизни, который с каждым днем становится все более востребованным. Цель современного общества: здоровый образ жизни – полезная привычка студента. Он охватывает многие области своим применением.

ем, оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности человека. Его значимость всегда будет иметь большую важность для всего общества, так как здоровый человек – это всегда здоровое общество.

На формирование здорового образа жизни студентов влияют многие факторы. Во-первых, большую роль в формировании здорового образа играют вредные привычки. Некоторый процент студентов имеет вредные привычки, наличие которых очень пагубно сказывается на состоянии их здоровья и физической активности. Курение, алкогольная и наркотическая зависимость уничтожают молодых людей, разрушают их психическое и физическое здоровье. Вредные привычки влекут за собой серьезные последствия: многочисленные заболевания, нарушение психоэмоционального состояния, разнообразные психофизиологические отклонения, опасные как для самого человека, так и для общества в целом. Вредные привычки – это наиболее распространенный фактор, оказывающий влияние на формирование здорового образа жизни подрастающего поколения.

Во-вторых, правильное питание и распорядок дня – это важные составляющие здорового образа жизни. Как правило, у студентов в распоряжении очень мало времени, плотный график учебы не позволяет соблюдать режим дня, тем самым нарушая функционал всего организма, а значит, влечет за собой серьезные нарушения и сбои в работе всех жизненно важных органов. Постоянные перекусы, еда на ходу, отсутствие нормальной пищи, неправильное питание и фастфуд разрушают организм изнутри, оказывая опять же пагубное влияние на весь организм в целом. Нехватка знаний и времени не дает студентам в полной мере применять эти правила здорового образа жизни на опыте.

В-третьих, пропаганда здорового образа жизни – как основополагающее его применения на практике. Зачастую, современной молодежи необходим явный пример, то есть, пропагандирование здорового образа жизни всеми возможными способами. Огромное влияние на современного студента оказывают СМИ. Большое количество времени студенты проводят в интернете и социальных сетях, где могут получить информацию о пользе здорового образа жизни, а значит, сделать правильный выбор в его пользу. В интернете находится множество информации о правильном питании, о правилах соблюдения режима дня, о самом здоровом образе жизни, поэтому студентам, как современной молодежи, это будет все доступно и подтолкнет на применение в своей жизни. Можно сделать вывод, что через СМИ, интернет и социальные сети у студента

есть возможность привить у себя любовь к здоровому образу жизни, так как в настоящее время, они набирают все большую популярность. И, как правило, это привлечет значительно больше студентов, поэтому сохранит здоровье как можно большего количества людей.

Студенты высших учебных заведений много времени проводят в обществе как своих одноклассников и друзей, так и преподавателей. Все оказывают на человека то или иное влияние. Большое количество времени студенты проводят на семинарах, научно-практических конференциях и занимаются научной деятельностью, которые помогают им обмениваться опытом и получать новые знания. Благодаря им на студентов оказывается влияние, и они способны делать те или иные выводы, а значит, общество способно натолкнуть человека на мысль о здоровом образе жизни [1, С. 47].

Еще одним фактором является личное осознание важности присутствия спорта в жизни студентов, которое играет также большую роль. Человеку необходимо, прежде всего, самому убедиться в его важности и сделать правильный выбор в пользу физической культуры. Значимость ее очень велика в наши дни и играет огромную роль в воспитании подрастающего поколения. Она способна развивать многие умения и навыки, наделять человека необходимыми для успешной жизни личностными качествами, улучшать состояние духовного и физического здоровья, формировать правильные взгляды на жизнь и моральные устои. На этом не заканчивается функционал физической культуры, но многогранность ее возможностей доказывает ее превосходство. Поэтому, человеку достаточно лишь признания ее значимости и наличия в своей жизни. Со спортом и физической активностью человек сталкивается каждый день, а значит, необходимо понимать, что под этим подразумевается поддержание здорового образа жизни, без которого человек не получает тех возможностей, которые бы могли ему помочь в жизни. Физическая культура и занятия спортом являются сподвижниками здорового образа жизни. Студенту достаточно посещения занятий физической культуры, чтобы так или иначе приводить себя в форму и поддерживать физическую активность, которая в свое время поддерживает улучшенное состояние здоровья [3, С. 103].

Велика значимость здорового образа жизни в настоящее время, особенно для современного студента. Он подвергнут огромному влиянию со всех сфер воздействия, а значит, ему необходимы силы противостоять пагубному воздействию на свой организм. В этом как никто другой помогает здоровый образ

жизни, имея многогранное положительное воздействие на физическое и духовное здоровье человека. Он напрямую связан со спортом и физической активностью, а значит, имеет место быть в жизни каждого человека, следящего за своим здоровьем, без которого существование его просто невозможно. Тем самым, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни – залог долголетия и счастливого существования человека [2, С. 61].

Исходя из этого, можно сделать вывод, что основополагающим фактором формирования здорового образа жизни является собственное осознание его значимости студентами. В то же время вредные привычки, неправильные распорядок дня и питание подвергают студента своему негативному влиянию, тем самым не давая стимулов для его развития. Исходя из вышесказанного, можно сделать заключение, что активная пропаганда здорового образа жизни станет задатком его формирования. СМИ, интернет и социальные сети смогут помочь студенту выявить в себе потенциал на развитие способности вести здоровый образ жизни и сделать его своей полезной привычкой.

Литература

1. Домничев, А.В. Вовлеченность студенческой молодежи в занятия физической культурой как условие и фактор укрепления их здоровья [Текст] / А.В. Домничев, И.Ф. Албегова, Г.Л. Шаматонova // Вестник спортивной науки. – 2017. – №1. – С. 47.
2. Сазонов, И.Ю. Теоретико-методологические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры [Текст] / И.Ю. Сазонов, А.М. Кузьмин, И.В. Тарасевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – №4. – С. 60-62.
3. Филимонова, С.И. Самореализация как фактор эффективного управления пространством физической культуры и спорта [Текст] / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрущенко, Ю.О. Аверьясова, Ю.Б. Филимонова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №9. – С. 103-104.