

УДК 796

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гаврилова А. Г.

Лыженкова Р.С.

Иркутский государственный университет Путей Сообщения

г. Иркутск. Россия

nastyaburgat@mail.ru

Аннотация: В работе проводится анализ понятия здорового образа жизни. Изучение влияния вредных факторов на здоровье человека. Рассматриваются основные компоненты, характеризующие ЗОЖ. Проводится общий анализ состояния здоровья современных студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, вредные привычки, занятия. Физкультура.

## HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Gavrilova A.G.

Lyzhenkova R.S.

Irkutsk State University of Communication

Irkutsk, Russia

nastyaburgat@mail.ru

Abstract: The paper analyzes the concept of a healthy lifestyle. Studying the influence of harmful factors on human health. The main components characterizing the healthy lifestyle are considered. A general analysis of the health status of modern students is carried out.

Key words: healthy lifestyle, students, bad habits, occupations. Physical culture

Актуальность исследования, обусловлена тем, что в современном мире нестабильная социально-экономическая обстановка и, как следствие, снижение жизненного уровня населения, ослабление инфраструктуры здравоохранения, образования и культуры заметно ухудшили положение студентов, возможности их жизнеобеспечения, развития и социализации. [1,2,3,4]

**Цель работы** является изучение понятия здорового образа жизни, для установления важности и необходимости его ведения у студентов

В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и неадекватной физической активности, здоровье детей и молодежи ухудшилось.

Несмотря на большое количество работ, посвященных проблемам здоровья человека, изучению вопроса о здоровье, образе, стиле жизни студентов и их отношению к здоровому образу жизни освещено недостаточно. Тем не менее, эта проблема требует тщательного изучения среди ученых. Достижение студентами вузов высокого профессионального уровня не будет действительно эффективно, если не решать задачу подготовки здорового и работоспособного специалиста. Так же считают и многие авторы.

По мнению И. А. Переверзевой: «Сохранение здоровья молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества. Для подготовки высококвалифицированных специалистов нужно формировать здоровый образ жизни»[5]

На сегодняшний день отношение студентов к здоровому образу жизни является очень актуальным. Они чаще всего стремятся ходить на тренировки, соблюдать правильность и режим питания. Но основными проблемами у современной молодежи остаются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю, наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни.

Состояние человека и его жизнь напрямую зависит от здорового образа жизни. Каждый человек по-разному понимает определение здорового образа жизни. Для кого-то это отказ от вредных привычек, для кого-то это постоянное занятие спортом и правильное питание, кто-то под здоровым образом жизни подразумевает отсутствие болезней, а для кого-то здоровый образ жизни включает в себя все перечисленные критерии.

Человек забывает вести здоровый образ жизни с раннего возраста. Он курит, употребляет алкоголь, мало двигается, а достигнув возраста, когда начинает по взрослому смотреть на жизнь и переосмысливает свой образ жизни, пытаясь исправиться, бывает уже поздно. Ведь неправильный образ жизни уже может сказаться на здоровье человека и оставить значительный след, который уже не возможно будет исправить. Поэтому нужно с раннего возраста задумываться о своем здоровье. Здоровый сон должен составлять не менее 8 часов и начинаться он должен не как ни в 4 часа ночи, как часто ложатся многие студенты. Также нужно соблюдать правильный режим дня, ведь если человек научится правильно планировать свой день, то ему удастся как можно больше успеть выполнить дел и меньше

вредить своему здоровью. Еще нужно активно двигаться, развивать гибкость, координацию, выносливость, это поможет предотвратить заболевания спины и всего тела в целом.

И действительно, ведь нельзя придерживаться только одной какой-либо составляющей здорового образа жизни, так как здоровье человека зависит от многих факторов сразу: пола, возраста, наследственности, социальных и природных факторов, но в основном здоровье и здоровый образ жизни зависит от самого человека. В современном мире люди все меньше перестают заботиться о своем здоровье, иногда вовсе забывают о нем, погружаясь в рабочие будни, особенно часто это касается студентов. Проблемой здоровья студентов является адаптационно-приспособительная деятельность, так как многие студенты являются приезжими из других стран и городов. Им приходится приспосабливаться к новым окружающим условиям.

Студенчество является социальной группой, для которой вопрос о формировании здорового образа жизни является самым актуальным. Каждодневные многочасовые занятия и вузовская нагрузка вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. Курени, алкоголь, отказы от уроков физической культуры, все это негативно сказывается на здоровье студентов. Также с каждым годом растет число студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Поэтому на плечи ВУЗов ложится нелегкая задача: мотивация студентов к физической культуре и создание условий, которые способны улучшить качество жизни и здоровья студентов.

Студенты нуждаются в том, чтобы их научили правильно применять знания о здоровом образе жизни, ведь не достаточно просто знать, что оно собой представляет, еще важно уметь пользоваться этой информацией в жизни. Поэтому многие студенты думают, что соблюдают здоровый образ жизни, ходят в спортивные секции и тренажерные залы, а после идут на вечеринку пьют алкоголь, едят вредную еду и курят. Всем известно, что алкоголь и курение очень пагубно влияют на организм, они безвозвратно разрушают все органы человека и организм в целом.

По мнению И. А. Переверзевой: «Курение и алкоголь – самые распространенные вредные привычки среди молодежи. Курение снижает восприятие учебного материала. Также оно является причиной различных болезней и приводит к преждевременному старению. При регулярном употреблении алкоголя нарушается деятельность нервной системы, а также внутренних органов человека.»[5] Часто можно наблюдать рекламу табачной и алкогольной продукции, поэтому снижается мотивация к здоровому образу жизни у студентов, да и не только.

Таким образом, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни включает в себя несколько факторов: правильное питание, здоровый сон, активные тренировки, отказ от вредных привычек. Только соблюдая в комплексе все перечисленные критерии можно добиться лучшего уровня своей жизни, а не по отдельности. В ВУЗах необходимо не только давать представление студентам о здоровом образе жизни, но и учить правильно, применять эти знания. Ведь многие студенты понимают, что такое здоровый образ жизни, и как его соблюдать, но не применяют свои знания на практике.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бушма Т. В. «Проблема здорового образа жизни студентов»/ //2012г.
2. Демина Е. П. «Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного?»/ //2016г.
3. Жесткова Ю. К. «Некоторые аспекты отношения студентов к формированию здорового образа жизни»/ //2016г.
4. Переверзева И. А. «Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи»/ //2019г.
5. Юровская К. А. «Здоровый образ жизни современного студента»/ //2016г.