

# РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

М.И. Сулейманова

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Беларусь, phiscult@brsu.brest.by

**Введение.** Проблема здорового образа жизни имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношению духовного и телесного, наслаждение и аскетизм, потребление и обладание, разумное и неразумное, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению и счастью [4].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Цель нашей работы:** выявить отношение студентов к проблемам табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, удовлетворённость условиями и требованиями учебного заведения, а также способствовать формированию ответственного отношения современного человека студенческого возраста к собственному здоровью.

**Объект исследования:** было проведено анкетирование студентов 1–4 курсов факультета иностранных языков. Возраст респондентов – 17–21 год.

**Методы исследования:** анализ научно–методической литературы, анкетирование, опрос, обработка материала.

ЗОЖ включает в себя основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим, рациональное питание. Основным звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоро-

вые подрастающего поколения и на здоровье будущих детей. В основе профилактики и предотвращения разного рода зависимости лежит хорошо сформированная система самоуправления, которая помогает человеку справляться со всеми жизненными трудностями, удовлетворять свои потребности социально приемлемым способом и стремиться к адекватным формам самовыражения.

Результаты анкетирования показали, что студенты прекрасно информированы о последствиях употребления алкоголя, наркотиков, табакокурения, включая все сферы жизни. 9,1% студентов курят, 11,2% – изредка. 92,5% молодых людей считают, что стоит отказаться от курения, чтобы быть здоровым. 94,8% студентов понимают, насколько вредно курение для окружающих некурящих, – «пассивное курение». У наших студентов есть постоянные дружеские компании, в которых они любят проводить свободное время, контингент данных компаний разнообразный и неудивительно, что наши студенты сталкивались с проблемой употребления наркотических веществ: «да, неоднократно пробовал» – 0,5%, «да, 1–2 раза» – 1,7%, «да, у меня был друг наркоман» – 4,5%, «к счастью, никогда не сталкивался» – 93,3%. Почти все студенты считают наркоманию одной из причин заболевания СПИДом.

Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиление профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания [5]. 79,9% учащихся вуза считают, что они живут интересно, 3,2% – нет, остальные – посредственно. В какой-то мере это связано с увлечениями студентов в свободное от учёбы время: спорт – 21,9%, литература – 30,8%, музыка – 67,1%, техника – 8,7%, компьютер – 34,6%. 23,4% студентов постоянно занимаются физкультурой и спортом, 62,1% – от случая к случаю, 14% – не занимаются. Молодежь занимается в спортивных секциях как на базе университета, так и в городских спортивных комплексах. 63,6% учащихся считают, что в вузе созданы условия для занятий физкультурой и спортом, 36,4% – нет. Возможно, это студенты 1 курса, которые ещё не совсем сориентировались в работе секций и кружков. Кроме занятий физкультурой и спортом, на укрепление здоровья влияют положительные эмоции – так считают 84,6%.

Основой здорового образа жизни является сбалансированное, разнообразное и умеренное питание. При этом пища не должна быть слишком калорийной. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания, но и их транспортировку к тканям и клеткам. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5–6 часов. Вредно принимать пищу только 2 раза в день, чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3–4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин. Ужинать надо не позднее чем за 2–2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи [3].

Из анкетирования видно, что 92,3% студенческой молодежи считают рациональное питание составной частью здорового образа жизни, 3,1% учащихся – что нет, 4% – не знают. 61,4% студентов питаются в столовой вуза и удовлетворены организацией питания. Другие предлагают провести изменения в ежедневном меню, ассортименте продуктов, обслуживание.

Сексуальное поведение – один из аспектов социального поведения человека. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных и ситуативных вариаций. На взаимоотношения молодежи влияют социокультурные сдвиги. Молодые люди раньше начинают половую жизнь, добрые связи стали допустимы для обоих полов при наличии или отсутствии любви. Одним из важных моментов в жизни молодежи является осознание каждым возраста для начала половой жизни. 6,3% учащихся считают, что они готовы начинать половую жизнь с 15 лет, 22,6% – с 17 лет, 53,1% – после 18 лет, 16,7% – другое. С осуждением к проблеме ранней беременности относятся 6,3% студентов, 84,3% считают это личным делом каждого, считают, что чем раньше, тем лучше 3%, 4,5% – «это меня не волнует».

По мнению студентов нашего вуза, основными составляющими здорового образа жизни являются: отказ от вредных привычек – 88%, личная гигиена – 72,7%, активный двигательный режим – 67,3%, рациональное питание – 71,2%, закаливание – 55,4%, положительные эмоции – 67,8%, за-

нения физической культурой и спортом – 68,2%, владение навыками безопасного поведения – 45,6%.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что сегодня здоровым быть модно. Студенты готовы стать пропагандистами ЗОЖ. Способность студента отмечать даже незначительные изменения в работе над собой имеет важное значение, так как подкрепляет его уверенность в своих силах, активизирует, содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания и реализации здорового образа жизни.

### **Литература:**

1. Васильев, В.Н. Здоровье и стресс / В. Н. Васильев. – М.: Знание, 1990. – 160 с.
2. Кораблев, Н. В. Физическая культура и здоровье / Н. В. Кораблев. – М.: ФиС, 1953. – 156 с.
3. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / В. В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
4. Соловьев, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие. Ч. 2 / Г. М. Соловьев. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 233 с.
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.