

**ЗДОРОВЬЕ И ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ КАК УСЛОВИЕ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Е.И.Гурина, Н.К.Гурин

Брестский государственный университет им. А.С.Пушкина, kagur@tut.by

Здоровье – одна из первых и важнейших потребностей человека, которая определяет способность его к труду и обеспечивает гармоничное развитие личности, является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести ак-

тивный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Студенческая молодежь является социальным слоем населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное воздействие окружающей среды, влияние кризиса и практически всех основных сфер общества и государства.

Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи.

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

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

Целью нашей работы является определение критерия здоровья и отношение к здоровому образу жизни студенческой молодежи на примере студентов (n = 83) биологического факультета УО БрГУ имени А.С.Пушкина.

Полученные результаты анкетирования студентов и их статистическая обработка показали следующее:

1. Рациональный режим труда и отдыха в своей повседневной жизни соблюдают: регулярно – 10,7%, иногда – 69,2%, очень редко – 20%.

2. Склонность студентов к вредным привычкам (курение): регулярно – 4,6%, иногда – 7,7%, очень редко – 20%, никогда – 63%.

3. Используют оптимальный двигательный режим (занятия физическими упражнениями самостоятельно минимум три раза в неделю): регулярно – 7,6%, иногда – 89%, очень редко – 3,3%.

4. Рациональное питание студентов: а) разнообразие; б) регулярность (3 раза в день): регулярно – а) 29,3%, б) 28,5%; иногда – а) 53,4%, б) 55,3%; очень редко – а) 17,2%, б) 16%.

В письменном сочинении на тему «Мое здоровье» студенты отметили, что без активного и созидательного отношения человека к своему здоровью и здоровью других людей, без формирования у каждого привычки и стремления к здоровому образу жизни, без активного участия населения в проведении санитарно гигиенических и профилактических мероприятий, надеяться на успех в охране и укреплении индивидуального и общественного здоровья нельзя.

В тоже время, большинство студентов считает, что за своё здоровье отвечают они сами, готовы и хотят получать информацию по формированию здорового образа жизни и нашей первоочередной целью является дать им эту информацию, активно пропагандировать моду на здоровый образ жизни путем проведения спортивно-массовых мероприятий, акций, круглых столов и пр.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт студента, необходимо, чтобы он мог достаточно стандартизировано выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Необходимо пересмотреть ценностные ориентиры студенческой молодежи, все должно быть нацелено на сохранение и поддержание здоровья, формирование здорового образа жизни.

Все высказанное выше позволяет заключить, что активная роль физической культуры и спорта в реализации ЗОЖ не сводится только к выполнению систем физических упражнений на занятиях физической культуры и спортивных секциях, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема внедрения ЗОЖ в быт не может решаться изолированно от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.

Литература

1. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни / И. И. Соковня-Семенова – Москва : Сфера, 2003. – 41с.
2. Нестеров, В. Н. Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи / В. Н. Нестеров – Минск: Выш. школа, 1980 – 96 с.