

**Савко Э.И., Подоляко Т.С., Силич А.В.**

Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ**

Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек). Формирование здорового образа жизни обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (то есть, здоровье) в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни. Формирование ЗОЖ в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Это прежде всего культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем. Существенную роль в приобщении молодого человека к здоровому образу жизни, является мотивационное поведение предусматривающее роль самого человека в укреплении здоровья и отказа от вредных привычек. Эффективность может быть достигнута только в том случае, если он сам будет ответственно относиться к своему здоровью и откажется от вредной привычки. Очень многие начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит, приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

*Задача исследования:* 1) Определить отношение студентов к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой.

*Методика исследования.* Для решения поставленной задачи была разработана анкета, которая состояла из 17 вопросов, что по нашему мнению, наиболее полно отражают все стороны подхода к занятиям физической культуры и спортом и ведению здорового образа жизни студенческой молодежью. В данной работе предоставлены ответы на некоторые из них. В анкетном опросе приняли участие 140 студентов первого курса факультета философии и социальных наук (ФФСН) Белорусского государственного университета.

Результаты исследования. Наиболее интересные вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ) были подкреплены следующими вопросами.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса студентов первого курса факультета философии и социальных наук (%)

Вопросы анкетного опроса	Специальная медицинская группа		Лечебная ФК (ЛФК)	
	Ю	Д	Ю	Д
Курите ли Вы? Да	50,0	30,5	50,0	30,3
Употребляете ли Вы спиртные напитки? Да.	83,3	78,0	85,5	78,3

Примечание: Ю – юноши; Д – девушки.

В анкетном опросе участвовали: 30,6% юношей и 69,4% девушек, занимающиеся в основной группе; 60,4% и 39,6% соответственно в подготовительной группе; 22,7% юношей и 77,3% девушек специальной медицинской группе и по 6% – занимающиеся ЛФК. Нами проведено анкетирование и одним из вопросов был таков, «Курите ли Вы?». Оказалось что на первом курсе курят около 27 % юношей и девушек основного отделения. В то время как студенты специального учебного отделения пристрастились к столь вредным привычкам почти вдвое больше, подобную картину мы наблюдаем и среди студентов ЛФК.

Однако на последующих курсах число курящих возрастает и к 4-му курсу, число курящих юношей достигает приблизительно 48 %, в то время как курящих девушек до 50 %. По нашим данным, больше всего курящих девушек, это отнесенных к специальному учебному отделению. Однако индивидуальная беседа с курящими девушками, дает положительный результат. При индивидуальной работе в этом плане, очень приятно становится, когда в течение года 1-2 девушки бросают курить.

Следует отметить, что студенты СУО и ЛФК употребляют спиртные чаще, чем студенты основного и подготовительного отделений. Это еще раз доказывает, что со студентами СУО постоянно должны вестись индивидуальные беседы и индивидуальная работа.

**Саитова А.А., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

Инновационные технологии – одна из ключевых характеристик XXI века. Они проникают во все сферы деятельности человека – бизнес и финансы, коммуникации,