

## *Список литературы*

1. Боярская Л.А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие. – Режим доступа: URL: [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5\\_2017.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54003/1/978-5-7996-2157-5_2017.pdf)

**Завгороднева Э.С., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Здоровый образ жизни в представлении современных студентов**

Здоровый образ жизни – один из важнейших вопросов современного образования, особенно для студентов педагогических специальностей.

Обучение в высшем учебном заведении – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к психике и физиологическим функциям студентов. При поступлении в университет у абитуриентов происходит нарушение некоего «жизненного стереотипа». Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит внутреннее и физическое состояние учеников. Здоровье студентов, к сожалению, с каждым годом становится все хуже и хуже. Безусловно, на это влияет множество факторов, которые сопровождают современных студентов ежедневно [2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) теряет свой авторитет среди людей школьного и студенческого возраста. Основная причина данного недостатка находится в системе образования. Отсутствие «физкультминутки», разминки до занятий, достаточного количества часов физической культуры в неделю значительно влияет на здоровье молодого поколения. Например, для множества студентов пары по физической культуре являются единственным «двигателем» здорового тела и организма в целом. Недостаток света и частота взаимодействия с «гаджетами» во время занятий и после них зачастую приводят к резкому ухудшению зрения. Также во время дистанционного

обучения большая часть обучающихся проводила за электронными носителями более восьми часов в сутки. Дефицит свежего воздуха, имеющий место в связи с отступлением от правил СанПиН, часто приводит к мигреням и вирусным заболеваниям учащихся (например, по графику СанПиН следует проветривать помещения не менее одного раза в 1 час, при условии, что в помещении отсутствуют обучающиеся).

Несмотря на активную агитацию к ведению здорового образа жизни по всему миру, молодое поколение часто натывается на вредные привычки, которые общество также активно выносит в массы. Опираясь на статистику по Свердловской области, можно утверждать, что доля несовершеннолетних с диагнозом «потребление наркотических средств и психотропных веществ с вредными последствиями» составила 3,3% (АППГ 4,15%) [1]. Хотя и в сравнении с ситуацией в других регионах страны процент является относительно маленьким, однако очень плохо, что даже такое количество молодых людей подвергает себя огромной опасности, употребляя наркотические вещества.

Учитывая физиологические потребности организма, можно сказать, что главными составляющими здорового образа жизни студента являются:

- режим дня и состояние здоровья человека;
- правильное питание, соблюдение определенных диет (при заболеваниях) и отношение к питанию;
- влияние двигательной активности и закаливания;
- отказ от вредных привычек [4].

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества, а также основная цель физического воспитания. Физическое воспитание – часть общего воспитания, направленная на укрепление здоровья, гармоническое развитие организма человека, один из показателей состояния физической культуры в обществе.

В процессе обучения в учебном заведении физическое воспитание считается одним из основных направлений ЗОЖ. Содержание физического

воспитания – совершенствование человеческого тела, что важно для движения, укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, в целом для защиты здоровья человека [6].

В процессе физического воспитания в вузе решаются следующие вопросы:

- оздоровительные: укрепление здоровья, совершенствование телосложения, достижение высокой работоспособности, что важно не только для физического, но и для ментального состояния студента;

- образовательные: формирование спортивных умений и навыков, приобретение знаний в области физической культуры, которые могут пригодиться в будущем;

- воспитательные: формирование моральных и волевых качеств, которые определяют внутренний мир и поведения человека.

Таким образом, спортивно-оздоровительное направление воспитания в вузе включает в себя конкретные воспитательные цели и задачи: формирование системы знаний об анатомо-физиологических особенностях функционирования человеческого организма, психических свойствах и процессах, мерах по обеспечению безопасности жизнедеятельности; воспитание потребности в постоянном физическом самосовершенствовании, занятиях физической культурой и спортом; формирование знания о влиянии факторов окружающей среды на здоровье; предупреждение и профилактика правонарушений, наркомании, алкоголизма и курения; повышение уровня интереса и ответственности у молодых людей за свое здоровье.

При организации физического воспитания студентов учитываются возрастные проблемы (адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания), высокая психоэмоциональная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи.

Можно выделить следующие ресурсы по поддержанию ЗОЖ студента в вузе:

1. Административный ресурс (разработка соответствующих программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, агитация за ведение ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль со стороны дирекции университета).

2. Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, использование возможностей физкультурного образования, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и конкурсов, культурно-массовые и досуговые формы работы).

3. Медицинское обеспечение (медицинский осмотр студента, диагностика состояния его здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и обеспечение своевременной помощи) [5].

Важнейшей характеристикой здорового образа жизни студента является его направленность. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. ЗОЖ во многом зависит от жизненных ценностей студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта и сознания. Следовательно, в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор каждым студентом культуры ЗОЖ, опираясь на индивидуальные потребности человека, ведь для каждого понятие здорового образа жизни разное. Самооценка человека так же играет роль в определении его отношения к здоровью, проблемы с само-принятием могут значительно повлиять на здоровье человека, университет так же может проводить мероприятия по данному направлению, например, психологические тренинги [3].

Нельзя не отметить тот факт, что, несмотря на проблемы молодого поколения с вредными привычками, на данный момент можно увидеть огромное желание подростков вести здоровый образ жизни и заботиться о своем организме. На просторах интернета можно найти множество сообществ, где студенты из разных учебных заведений объединяются, чтобы рассказать о вреде зависимостей народу и продвигают ЗОЖ в массы. Например, в 2019 году студенты из разных университетов и колледжей Екатеринбурга объединились на площади с плакатами о здоровом образе жизни, где рассказывали о

настоящем вреде никотина и наркотических веществ, а также активно взаимодействовали с публикой и агитировали людей задуматься о своем здоровье. Опираясь на подобные примеры, можно сказать, что стремление к здоровому образу жизни у современных студентов явно присутствует, и более того, все чаще выходит в массы.

#### *Список литературы*

1. О наркоситуации в Свердловской области за 2020 год. Городской округ Верхняя Пышма. [Электронный ресурс]. URL: <http://uo1.aiwoo.ru/site/item?id=2994> (Дата обращения: 20.03.2021).

2. Паначев В.Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.-метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апр. 2011 г. – С. 67-71.

3. Шибкова В.П., Симонов С.Н. Здоровье и здоровый образ жизни современной студенческой молодежи. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-sovremennoy-studencheskoy-molodezhi/viewer> (Дата обращения: 20.03.2021).

4. Репников И.А., Сметанин А.Г. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов // Актуальные исследования. - 2020. - № 4. - С. 59-61 .

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина, ее основные понятия: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М., 2003. 480 с

6. Белкова И.Ю., Чухрова М.Г. Стратегические принципы и педагогические условия формирование здорового образа жизни студентов // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 197-199.