Муханина Е.В., Горелкин В.И.

Зауральский гуманитарно-технологический институт, г. Курган

Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи

В современном мире сохранение здоровья для человека является жизненной ценностью, но, к сожалению, далеко не каждый уделяет этому должное внимание.

Здоровый образ жизни – это физическая культура и спорт. Несомненно, эти составляющие являются неотъемлемой частью жизни студентов. Одним из основных предметов пристального внимания молодежи является здоровье. По официальным данным органов здравоохранения, образования, физической культуры, исследований ученых заболеваемость в России признана высокой как среди взрослого населения, так и среди дошкольников, школьников и студентов.

Плохое здоровье и несоблюдение правил его сохранения является проблемой среди молодежи в современном образовании. Конечно же, с этим нужно усердно бороться, находить пути решения данных проблем, чем и можно объяснить актуальность данной тематики.

В наши дни является актуальным обеспечивать студентов занятиями физической культурой, различными спортивными секциями и другими кружками для поддержания и укрепления здоровья студентов. Этим и занимается пропаганда здорового образа жизни, что является стратегическим направлением гигиенического обучения и воспитания.

Теперь попробуем подробно рассмотреть комплекс факторов, составляющих основу здорового образа жизни, а также как они влияют на здоровье.

Перечислим наиболее важные факторы:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию

- оптимальная двигательная активность
- рациональное питание
- ритмический образ жизни,
- эффективная организация трудовой деятельности
- сексуальная культура
- закаливание;
- гигиена организма (соблюдение правил личной и общественной гигиены);
- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).

Основные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи связаны с образом жизни и окружающей средой.

Для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, необходимо:

- формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями;
- создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью;
- вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний.

Известно, что пропаганда здорового образа жизни среди молодежи широко представлена в учебных заведениях, особенно на занятиях физической культуры. Данная пропаганда помогает предупредить и устранить проблемы, связанные со здоровьем среди студентов.

В наши дни в современном образовании данная пропаганда представлена не только на занятиях плановой физической культуры. На выбор студент может посещать различные спортивные секции, кружки, например: плавание, аэробика, гимнастика, теннис, различные командные виды спорта и так далее.

Очень часто помимо практической части физической культуры, проводятся теоретические занятия в виде лекций и бесед между студентами, а

также очень популярными становятся круглые столы и конференции, направленные на пропаганду здорового образа жизни. Данные мероприятия мотивируют студентов на соблюдение общих правил здорового образа жизни и здоровьесбережения.

Во время учебного года студенты могут участвовать в различных олимпиадах, проводимых не только в высших учебных заведениях, а также такие олимпиады носят характер региональных и российских. Большое количество участников данных олимпиад свидетельствует о небезразличии молодежи к проблеме здорового образа жизни.

Такие мероприятия как Кросс Наций, Лыжня России, эстафеты ко Дню Победы носят характер широкомасштабных, что позволяет принять участие каждому человеку, независимо от его возраста и образа жизни. Хочется отметить, что данные мероприятия проводятся абсолютно бесплатно, что увеличивает количество участников.

В учебных заведениях проходят дни здорового образа жизни, когда проводятся теоретические занятия, где студент имеет шанс выступить с докладом, выразить свою точку зрения, обсудить ее с однокурсниками, преподавателями. Многие студенты хотят проявить свое участие творческим путем, показав свою креативность в виде разнообразных нарисованных плакатов на тематику здорового образа жизни.

Несомненным остается тот факт, что наше Государство неравнодушно относится к этой проблеме. Известно, что Правительство вкладывает денежные средства на открытие различных спортивных секций и снабжение учебных заведений необходимым спортивным инвентарем. Это говорит о том, что Правительство также обеспокоено ситуацией в стране по проблеме физического воспитания молодежи.

Таким образом, мы выяснили, что пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодежи является действительно актуальной темой для рассмотрения.

Нами были выделены многие факторы, которые определяют состояние здоровья студенческой молодежи. Мы установили и перечислили мероприятия, проводимые в высших учебных заведениях.

В итоге мы можем сделать вывод, что широкая работа, проводимая учебными заведениями по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, показывает неравнодушное отношение к данной проблеме не только со стороны преподавателей и студентов, а также Правительства нашей страны.

Список литературы

1. Агаларова Л.С. Роль врача общей практики в формировании здорового образа жизни // Здравоохранение Российской Федерации.2006. № 4. С. 44-47.
2. Гендин А.М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи в современных условиях / А.М. Гендин, М.И. Сергеев, В.И. Усаков и др. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. 228 с.

Николаенко Е.А., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Отношение к здоровью и здоровому образу жизни студентов железнодорожного вуза

По данным многочисленных исследований состояние здоровья молодежи характеризуется низким уровнем здоровья; ростом заболеваний. Одной из основных причин нарушений здоровья молодежи является их модель поведения, связанная с образом жизни [1]. Большое значение приобретают такие негативные факторы, связанные со здоровьем, как низкая двигательная активность, нарушение питания, курение, алкоголь и др. составляющих здоровый образ жизни.

Поиск эффективных методов укрепления здоровья и формирования личностных установок на здоровьесберегающее поведение приобретают особую актуальность.

Проблемы в вопросах ценностных ориентаций на здоровый образ жизни определило актуальность нашей работы по изучению мотивационного отношения студентов к здоровому образу жизни.