

## ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Колесник Е.В.,*

*студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Ясюченко К.С., ст. преподаватель

Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи подвергается большой опасности, так как возрастает и изменяется характер нагрузок на организм молодого человека в связи с его физическим, интеллектуальным и социальным развитием, происходящем в условиях усложнения общественной жизни. Также с развитием информационных технологий, социальных сетей и интернета большая часть студентов стала забывать о простейших правилах поддержания своего здоровья в тонусе. Здоровый образ жизни помогает не только улучшить здоровье, но также способствует нормированию графика дня.

**Цель исследования.** Анализ различных источников литературы по формированию у молодежи здорового образа жизни.

**Материал и методы исследования.** На формирование ЗОЖ влияет очень сильно социальное окружение. Не все социальные группы обладают однозначным понятием об этом процессе. Некоторые просто не задумываются о своем здоровье и здоровье будущих детей. К примеру студент, проживающий в общежитии, находится в кругу людей, не предпочитающих ЗОЖ, однако тот же студент может посещать какие-либо секции или спортивный зал, где круг общения будет привержен ЗОЖ. Для четкого понимания как же формируется ЗОЖ у молодежи, необходимо проанализировать мнения на этот счет различных авторов.

Уже известный факт: молодежь воспринимает здоровый образ жизни как отсутствие в жизни человека вредных привычек, а также обязательное занятие спортом. Мало кто задумывается о том, что здоровый человек также должен избегать стрессов, так как поражение нервной системы является непосредственным провокатором проблем со здоровьем. Также важной составляющей ЗОЖ является правильное питание. И для большинства людей отказ от вредной пищи оказывается непосильной проблемой.

Мною был проведен социальный опрос среди студентов юридического факультета по теме: « Кто придерживается ЗОЖ?» и вот какой результат был получен:



Также многие студенты занимаются не только определённым видом спорта, но и ведут подвижный образ жизни. Многие студенты отвечали, что занимаются танцами. В последнее время среди молодёжи стало популярно проводить время не только в спортзалах, но также и в танцевальных залах. Танцы являются одним из самых доступных методов поддержания организма в тонусе.

Большинство студентов являются сторонниками здорового образа жизни, но также есть часть студентов, которые имеют или имели вредные привычки. Во время развития и потребления рекламы всё больше появляется новых способов загубить здоровье молодого организма. Молодёжь и не задумывается на сколько губительными являются вредные привычки.

Л. П. Братухина считает: сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья даёт конкурентные преимущества на рынке труда. Ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому - на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья - 1,8%; средний - 7,7%; низкий - 21,5%; очень низкий - 69%. Сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, на стабильности настроения и жизнеспособности личности [1].

Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией, многие студенты вынуждены покинуть привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни [3].

Таким образом, молодёжь, попадая в непривычную для себя среду обитания испытывает огромный стресс, от этого его психика становится ещё более уязвимой и ему легко привить нежелательные для здоровья привычки. Кроме того, нагрузки в учебном процессе формируют недосып, стресс, что также пагубно влияет на здоровье молодёжи, а мотивация заботиться о нём исчезает. Стабильности в сохранении психического здоровья получается достичь далеко не у каждого преподавателя, не говоря уже о молодых студентах. Но не будем забывать, что преподаватели также подвергаются огромному стрессу.

Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [2].

Таким образом, здоровый образ жизни не популярен среди молодёжи, если воспринимать все его аспекты - стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. Исходя из сложного графика учебного процесса, молодёжь не может привить себе элементарный правильный режим сна. Популяризация здорового образа жизни продолжает развиваться в рамках современных технологий, но при этом этого недостаточно, чтобы охватить все социальные группы включая: студентов, рабочих, школьников, офисных работников и т.д.

Однако, нельзя говорить, что молодёжь противостоит здоровому образу жизни. Напротив, в последние года занятия спортом и правильное питание приобретает

популярность. Стало «модно» ходить в спортивный зал, на секции, а также соблюдать диету. То и дело в учреждениях высшего образования, можно встретить группу студентов, считающих, что поддержание мышц в тонусе – залог успеха. Однако вредные привычки все же остаются огромной проблемой

**Заключение.** В последние годы представление у молодежи о здоровом образе жизни стали более правильными, молодежь к аспектам ЗОЖ относит правильный режим дня и отсутствие стресса.

Студенты подвержены воздействию негативных факторов сильнее, чем другие социальные группы, поэтому понять важность и приступить к ведению здорового образа жизни им намного тяжелее. Так же, студенты – выпускники считают занятия спортом и правильное питание неотъемлемой частью здорового образа жизни, однако в силу трудности учебных нагрузок отрегулировать режим сна и избегать стрессов становится практически невозможно, поэтому и формирование здорового образа жизни проходит в негативном ключе.

В целом, так или иначе, какие-либо составляющие здорового образа жизни представители молодежи применяют, однако ЗОЖ – это стиль жизни, а не просто диета или занятие спортом. Вести такой образ жизни молодежь не способна, что обусловлено сложной обстановкой в обществе. Однако, картина не так печальна: в последние годы молодежь все больше становится увлечена спортом, правильным питанием и восстановлением нервной системы.

Таким образом, подводя итог проведенному анализу и исследованию, можно сделать вывод, что существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

1. Братухина, Л. П. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. [Электронный ресурс]. URL: nsportal.ru (дата обращения 11.03.2023 г.)
2. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.
3. Павлов, В. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 3(73), 2011. –132 с.
4. Серёдкина, Т. Л. Здоровье, здоровый образ жизни студентов и физическая культура в образовательном пространстве вуза / Т. Л. Серёдкина, Е. Ф. Осипова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 22 ноября 2019 г.. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2019. – С. 225-227. – Библиогр.: с. 227 (3 назв.).

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

***Марговцова А.В.,***

*студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Марцинович Л.И.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов [1].

Целью исследования является определение отношений старших школьников к здоровью и выявлению наиболее интересной для них темы в области здоровья.

Здоровье – это один из наиболее важных компонентов в жизни человека. Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половое созревание. В таком возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, которые происходят в его организме. Подростки нередко начинают протестовать против принятых в обществе норм и ценностей, начинают курить и употреблять алкогольные напитки,