

*Филиппова Елена Николаевна,
кандидат педагогических наук, доцент, Средне-Волжский
институт (филиал) «Всероссийский государственный университет
юстиции» (РПА Минюста России) г. Саранск*

*Федорова Марина Сергеевна,
студентка 3 курса, Средне-Волжский институт (филиал)
«Всероссийский государственный университет юстиции» (РПА
Минюста России) г. Саранск*

*Селезнева Ольга Александровна,
студентка 3 курса, Средне-Волжский институт (филиал)
«Всероссийский государственный университет юстиции» (РПА
Минюста России) г. Саранск*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В данной статье рассматриваются проблемы снижения уровня здоровья студенческой молодежи, формирования здорового образа жизни как основного фактора, который образует здоровье, а также предлагаются пути их решения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профилактика, качество жизни, здоровье, состояние здоровья населения.

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Annotation: This article discusses the problems of reducing the level of health of students, the formation of a healthy lifestyle as the main factor that forms health, and also suggests ways to solve them.

***Keywords:** healthy lifestyle, prevention, quality of life, health, state of health of the population.*

Особая актуальность исследования здорового образа жизни молодежи в современной России связана с практически критическим состоянием физического развития поколения. Одними из основных причин возникновения различных проблем со здоровьем является возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека, а также усложнение общественной жизни, увеличение рисков экологического, техногенного, психологического характера, провоцирующих сдвиги и оказывающие негативное влияние на состояние здоровья населения в целом.

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей и молодежи.

В связи со стремительным ухудшением здоровья людей, особую значимость представляет формирование у них стремления к здоровому образу жизни, или сокращенно ЗОЖ. В современном обществе вся острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики, во-вторых, в распространении среди молодежи различных видов зависимостей, ограничивающих возможность придерживаться здорового образа жизни, как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и активности.

В настоящее время среди приоритетных направлений молодежной политики России первое место занимает именно формирование стремления молодежи к ведению здорового образа жизни, а также развитие физической культуры и массового спорта. Данное утверждение полностью соответствует установкам президента страны на масштабное оздоровление населения, так как всё чаще в государственных докладах последних лет отмечаются негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации.

Академиком Ю.П. Лисицыным была сформирована и научно обоснована модель социальной обусловленности здоровья, которая в свою очередь получила одобрение и признание среди экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно его модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни, около 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и примерно 10-15% отводится на работу органов и учреждений здравоохранения, именно поэтому первостепенной задачей является сохранение и укрепление здоровья [1, ст.25].

Ученые выяснили, что в последние годы в нашей стране здоровье молодых людей еще до поступления в учреждения профессионального образования ослаблено под воздействием различных неблагоприятных факторов, а где-то у 60-70% уже имеются хронические заболевания [2]. Процесс адаптации к обучению в дальнейшем оказывает негативное влияние на показатели физического, психического и социального здоровья учащихся. Например, у студентов младших курсов по сравнению со старшекурсниками, согласно данным российских исследователей, обнаружен более высокий уровень заболеваемости, включающий в себя временную утрату трудоспособности.

Студенты уделяют мало внимания своему здоровью и практически не предпринимают никаких мер по его укреплению, однако в рейтинге высших для себя ценностей на второе место после образования ставят именно здоровье, вполне отдавая себе отчет в том, что высокий уровень физического и психического здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда.

По данным исследования Л.Н. Семченко, уже ко второму курсу обучения на 23% увеличивается количество случаев различных заболеваний и на 43% к четвертому. Примерно треть студентов при медицинском осмотре и определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в специальную медицинскую группу, однако студенты являются будущим

нашей страны, от которого зависит как социально-экономическое благополучие России, так и здоровье населения в последующие годы, поэтому необходимо предпринять ряд мер, способствующих повышению уровня здоровья населения.

Явно выраженное в последние годы ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, более действенных методов и средств для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, а также формирования здорового образа жизни.

Известно, что одним из факторов, определяющих здоровье человека, является его двигательная активность. Как отмечают исследователи, самое резкое падение двигательной активности и снижение физической активности у людей прослеживается в период от 15 до 25 лет.

По нашему мнению, приверженность ведения здорового образа жизни молодежи будет со временем приобретать более динамичный характер. Это будет связано с большим распространением информации о значимости ЗОЖ, а также, например, с введением работодателями ограничений при приеме на работу лиц, не придерживающихся здорового образа жизни, материальным стимулированием работников ведущих здоровый образ жизни и т.д. [2, ст.44].

Конструирование стремления к здоровому образу жизни молодежи должно осуществляться в трех направлениях: пропаганда здорового образа жизни, в частности с применением средств массовой информации, осуществление обучения и воспитания здоровому образу жизни, создание надлежащих условий для ведения здорового образа жизни. Для выполнения данных задач необходима разработка соответствующей социальной политики, направленной не только на пропаганду здорового образа жизни, но и на предоставление доступной инфраструктуры, позволяющей заниматься спортом и повышать уровень двигательной активности. [3].

Физическая активность создает необходимые условия и предпосылки для здорового образа жизни. Однако, занятия физической культурой и спортом

не гарантируют хорошее здоровье. Из общего числа различных факторов, которые оказывают влияние на формирование здоровья студентов, занятия физической культурой и спортом занимает всего лишь 15-30%.

Систематические занятия физической культурой являются одним из сильнейших дисциплинирующих факторов, оказывающих положительное воздействие на характерологические особенности личности студентов.

Потребность в системном решении проблем, которые непосредственно связаны с формированием здорового образа жизни молодежи определяется такими основными обстоятельствами, как: необходимость обеспечения здоровой, активной и творческой жизни молодежи как основной задачи государственной социальной политики, признание роли здоровья молодежи как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, благополучия и стабильности общества, необходимость ориентации на здоровье как социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики материальное благополучие.

В формировании здорового образа жизни также приоритетной ролью должна стать роль образовательных программ, которые были бы направлены на сохранение и укрепление здоровья молодежи путем распространения здорового образа жизни. Необходимо введение в образовательный процесс дисциплин, способствующих выработке установки на ведение здорового образа жизни, а также соответствующих навыков и умений.

В связи с этим на систему образования, как на государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, помимо специальных задач ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов.

Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье молодежи.

Усиление профилактической работы по предупреждению различного рода негативных зависимостей, формирование у различных групп населения, особенно у подрастающего поколения мотивации для ведения здорового образа жизни, а также пропаганда здорового образа жизни является одним из основных положений Концепции демографической политики в период до 2025 года.

Здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Приверженность здоровому образу жизни - это правильный стиль жизни, который способен обеспечить улучшение, сохранение и восстановление здоровья у населения. Формирование ЗОЖ является важнейшей социальной задачей государственного значения в Российской Федерации.

Список использованных источников:

1. Лисицын, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М: Советская Россия, 2016. – 192с.
2. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012.
3. Егорьев, А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №2 – С.53-56
4. Шагина, И.Р. Здоровье молодежи – основа здорового общества. // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Здоровье населения – основа процветания России», Анапа, изд-е филиала РГСУ, 2017г. – 0,2 п.л.