ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПО СРЕДСТВАМ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Ермакова М.А., Чекрыгина В.В.
Оренбургский государственный медицинский университет,
г. Оренбург

Невозможно представить здоровый образ жизни без занятий физической культурой. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры неотъемлемая часть воспитания у студентов ведения правильного образа жизни. Развитие устойчивого интереса к здоровому образу жизни студента является одним из приоритетных направлений высшего учебного заведения. Сегодня, именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение студента к своему телу и способствуют активности во всех областях жизнедеятельности.

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни молодежи не вызывает сомнений в контексте весомых научных исследований в области медицины, педагогики, психологии, социологии, экономики. Современные ученые (А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский) предлагают научно-практические рекомендации в различных аспектах формирования здорового образа жизни, исследуя реальное состояние данной проблемы в реальной жизни нашего общества.

Категория «здоровый образ жизни» происходит из понятия «образ жизни» и содержит в себе исключительно благоприятные условия жизнедеятельности человека. Среди основных характеристик здорового образа жизни можно выделить уровень культуры (в особенности поведенческой), гигиенические навыки, способствующие укреплению и сохранению здоровья, предупреждению развития нарушений здоровья, служащих основным средством поддержки оптимального качества жизни человека [5].

Мы пожинаем плоды цивилизации: плохая экология, глобальная урбанизация, развитие технического прогресса – это все способствует уменьшению активности студента; угрозы техногенного характера и масса других негативных факторов с каждым днем все больше наносят вред юному организму.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения выявили, что здоровье человека на 50–55% зависит от образа жизни, на 20–23% – от наследственных факторов, на 20–25% – от факторов экологии и только на 8–10% – от медицины и здравоохранения [2,3]. В контексте данного исследования также выявлено, что среди факторов, определяющих здоровый образ жизни значимыми выступают следующие характеристики:

- демографические (возраст, пол, восприятие риска, когнитивные способности)
- социальные (образование, семья, принадлежность к социальному классу, социальные сети, место жительства)
- экономические (профессия, работа, цены, товары и услуги).

Причинами пристального внимания ученых к изучению проблемы формирования здорового образа жизни в студенческом возрасте объясняются формированием в юном возрасте привычек и образа жизни; способностью к изменениям привычек в юном возрасте; чувствительностью к государственной ценовой политике в отношении алкоголя и табака; ориентация на молодежь как на основу будущего экономического и политического развития страны в призме эффективности инвестиций в здоровье данной группы населения [4].

Важно осознать, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Именно поэтому профилактика здорового образа жизни не менее важна, чем пропаганда. В связи с этим, органы здравоохранения и государственные структуры активно пропагандируют здоровый образ жизни. Сегодня, при формировании здорового образа жизни огромную роль играет личная мотивация каждого человека, а также его материальные способности и социальная удовлетворенность. Формирование и внедрение здорового образа жизни происходит посредством: государственных программ, здравоохранения и средств массовой информации.

На финансовом и законодательном уровне проводятся стимулирующие и запрещающие меры. К данным мерам относятся:

- запрет на производство и использование наркотических веществ, исключая медицинские цели (ст. 228 УК РФ);

- уголовная ответственность за употребление и распространение наркотических веществ (ст. 228 УК РФ);

- запрет на распространение рекламы на табачные изделия и спиртные напитки (ст. 17 Закон РБ О рекламе 225-З от 10.05.2007 г.);

- ограничение продаж табачных изделий и спиртных напитков в определенных местах (ФЗ от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 26.04.2016) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»);

- возрастные ограничения на приобретение табачных изделий и спиртных напитков (ФЗ от 23.02.2013 N 15-ФЗ);

- повышение акцизов (НК ст. 179.2);

- стимулирование пропаганды здорового образа жизни в средствах массовой информации;

- введение в образовательные программы специальных курсов, направленных на пропаганду здорового образа жизни [1].

У каждого студента образ жизни основан на определенных принципах. Это принятые к реализации правила поведения, основой которых являются биологические и социальные принципы. Совокупность этих двух аспектов создает единство биологического и социального развития организма и его взаимодействие со средой обитания. Поведенческие формы при формировании здорового образа жизни:

- формирование положительных психологических эмоций во всех сферах жизнедеятельности и оптимистических взглядов;

- организация обучающей деятельности с максимальной эффективностью;

- двигательная активность;

- ритмичный образ жизни предполагает соответствие биологическим ритмам как в плане суточных биоритмов, так в плане возрастных потребностей;
- отказ от вредных привычек, что способствует поддержанию высоких показателей здоровья.

У студентов ведущих здоровый образ жизни чаще хорошее самочувствие, настроение и сон.

В заключении отметим, что нужно не только хотеть быть здоровым, но активно и настойчиво работать в этом направлении. Купить здоровье нельзя, его можно только сформировать собственными постоянными усилиями. А это в свою очередь соблюдение элементарных правил здорового образа жизни: дробное питание; правильный режим труда и отдыха с высокой двигательной активности студента, пешие прогулки от 30 до 60 минут в день; личная гигиена и закаливание, и что не маловажно отказ от употребления спиртных напитков и сигарет. Нужно привыкать к активному образу жизни, регулярным занятиям физкультурой и спортом. Физкультура и спорт оказывают исключительно важную услугу в формировании у студентов здорового образа жизни. И тогда здоровый образ жизни станет не просто словосочетанием, а привычкой, которая поможет жить дольше и чувствовать себя лучше.

Список литературы

1. *Кодексы и наиболее востребованные законы [Электронный ресурс]: Консультант плюс – надежная правовая поддержка. – М.: 1997–2016. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/popular/> (дата обращения: 14.12.2016).*

2. *Доклад «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления» [Электронный ресурс]: Общественная палата Российской Федерации. – М.: 2013–2016. – Режим доступа: <https://www.oprf.ru/documents/1151/2291/> (дата обращения: 14.12.2016).*

3. *Доклад «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия» [Электронный ресурс]: Общественная палата Российской Федерации. – М.: 2013–2016.– Режим доступа: <https://www.oprf.ru/documents/1151/2291/> (дата обращения: 14.12.2016).*

4. *Отчет по проекту «Социально-экономические условия формирования здорового образа жизни» в рамках темы «Институциональные условия модернизации российского здравоохранения» [Электронный ресурс]: Лаборатория экономических исследований центра фундаментальных исследований НИУ ВШЭ. – 2003–2016. – Режим доступа: <https://cfi.hse.ru/lpser/about> (дата обращения: 14.12.2016).*

5. *Осяк, С.А. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов / С.А. Осяк, Е.В. Соколова, Р.С. Чистов, Е.Н. Яковлева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. С. 198-203.*