

*Мухитова Д. М.  
КазНУ им. аль-Фараби, город Алматы, РК  
Научный руководитель: Рахманина Е.В.,  
преподаватель центра "ЗОЖ"*

### **Здоровый образ жизни студента**

Хорошая физическая форма и стабильное эмоциональное состояние во многом зависят от того, какую жизнь мы ведём, каким ценностям мы следуем. Важность занятий спортом и поддержания здорового образа жизни признается большинством. Однако студенты не часто задумываются над этим. Многих почти пугают слова диета, физические упражнения и желание быть здоровым отпадает. Цель ЗОЖ состоит в том, чтобы человек жил наполненной, физически активной жизнью, радовался бытию и поддерживал гармоничные отношения с окружающим миром.

Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Между домашним заданием, тестами и общественной жизнью, это может быть трудно для студентов найти время для поддержания здорового образа жизни. Однако плохое самочувствие может быстро привести к стрессу, проблемам с самооценкой, плохому настроению, болезни и усталости. Человек, ведущий здоровый образ жизни, более гибок по отношению к различным жизненным ситуациям, он в целом смотрит на жизнь оптимистичней, его сознание и понимание вещей изменяется в соответствии с тем, как он начинает воплощать на практике программу новой жизни, что очень позитивно сказывается и на эмоциональной составляющей его жизни.

Здоровый образ жизни зависит от принятия здоровых жизненных привычек в раннем возрасте. Пренебрежение здоровьем сейчас влияет на риск заболевания в будущем. Будет трудно изменить нездоровые привычки, но многие последствия факторов риска для здоровья среди взрослых можно избежать, если выявить их в молодости. Поэтому важно повышать уровень здорового образа жизни среди молодежи.

Студенты университета составляют основной сегмент молодого населения. Молодежь должна быть более здоровой и лучше подготовленной к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе. Однако наши студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать. Эти модели поведения и их последствия, как правило, сохраняются в зрелом возрасте, что ставит под угрозу состояние здоровья людей в дальнейшей жизни.

Они, как правило, вступают в динамичный переходный период без зависимости от родителей, быстрыми изменениями в теле, уме и социальных отношениях. Студенты приходят в новую среду, которая, включает в себя повышенную нагрузку и стресс, измененные образы жизни. Некоторые исследования по образу жизни студентов показывают, что большинство студентов достигнув совершеннолетия начинают употреблять табак, злоупотреблять алкоголем и психоактивными веществами. Исключая табак и алкоголь из потребления, как раз и начинается настоящий здоровый образ жизни. Алкоголь вообще токсичен для человека. Этанол, а вместе с ним и никотин, выделяют в отдельный класс нейротоксинов, т. к. они напрямую действуют на нервные окончания и приводят к гибели клеток.

Даже отказавшись от вредных привычек, останутся другие источники опасности. Определенно, студент питается очень нездоровой едой. Из-за популярности некачественных продуктов, таких как закуска, фастфуд, жирные продукты и другие, люди считают это вкусным и быстрым. У студента совершенно не хватает ни на что времени, особенно на питание, приходится перекусывать где придется, в столовых, кафе или же по быстрому заезжать домой. Производителей еды в самую последнюю очередь

заботит ее польза для нашего организма. Нужно не просто сбалансировать питание, но в корне поменять свой рацион.

Некоторые заболевания, такие как передаваемые половым путем, психологические заболевания, преждевременная беременность, а также ожирение или потеря веса, также растут среди студентов.

Развитие современных технологий отнимает большую часть свободного времени. Играя в компьютерные игры, зависая в социальных сетях студенты часто остаются в одном положении без движения. Причины этого очевидны. Жизнь студента в настоящее время зависит больше от умственной работы, чем физической, поэтому многие люди думают, что им не нужно работать над своим телом, особенно после напряженного дня или учебы. Необязательно сразу записываться в тренажерный зал или выбирать фитнес-программы. Если у вас есть серьёзное намерение изменить свою жизнь, то это можно сделать самостоятельно. Их преимущество состоит в том, что параллельно работе над физическим телом вы также начинаете работать и с энергиями. Именно поэтому практики, обучающие перераспределению энергетических потоков в организме, делают вас не только более подтянутыми и активными, но и одновременно оказывают терапевтический эффект.

В КазНУ было проведено исследование по проблеме здорового образа жизни студентов экономического факультета. В исследовании приняли участие 95 студентов второго курса (18-20 лет).

Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни, кроме указанных выше, студенты назвали

- выраженное чувство одиночества (68%), которое, возможно, связано с изменениями в жизни (переезд в другой город; жизнь без родителей; новый коллектив).
- Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью.
- Около 29% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы.

Для снятия стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса

- «приемом алкоголя» (35%),
- «курением» (32%),
- «приемом легких психотропных средств» (7,5%).

При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают меньше.

По мнению студентов первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки. Большинство студентов посещают медицинские учреждения по необходимости и только 7% делают это с профилактической целью раз в полгода. Основными побудителями внимания к собственному здоровью студенты назвали: ухудшение самочувствия, желание быть физически сильным, требования близких, родных, воспитание, влияние окружающих людей.

Причинами, препятствующими поведению, направленному на поддержание и укрепление здоровья были названы: недостаток времени, слабая сила воли, отсутствие необходимых условий, нехватка денег.

Одним из основных элементов здорового образа жизни является физкультурно-спортивная деятельность студентов. Результаты исследования свидетельствуют, что занятиям в среднем не менее одного часа в день посвящали 35% опрошенных студентов. Согласно опросу среди основных причин, побуждающих к занятиям физкультурой и спортом, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье (55%), заботу о внешнем виде (49%) и желание улучшить фигуру (39%), повысить физическую подготовленность (45%), снять усталость и повысить работоспособность (21%). Но как элемент здорового образа жизни физкультуру и спорт воспринимают лишь 38%. Серьезные опасения вызывает тот факт, что более половины студентов не считают такие занятия рациональным времяпрепровождением в свободные от занятий в университете часы.

Теперь существует проблема, как же привлечь молодежь к спорту. Формирование у студентов мотивации и позитивных установок на ведение здорового образа жизни является одной из первостепенных задач. Мотивацию к занятиям физической культурой в вузе можно сформировать или повысить, используя, например, музыкальное сопровождение занятий физ. культуры; разнообразие форм занятий нагрузки и упражнений с учетом пожеланий студентов; предоставление студентам возможности посещать занятия в удобное для них время (например, с другими группами) при сохранении обязательного количества часов в неделю; организация соревнований, спартакиад; бесплатные походы на матчи по различным видам спорта; оснащение студенческих общежитий спортивными и тренажерными залами. Мотивация к ведению ЗОЖ формируется не только на занятиях физической культурой, но и в других повседневных ситуациях студенческой жизни с привлечением более широких средств. Таких как: расположение на территории университета магазинов «здорового питания», в которых будут полезные натуральные продукты питания и напитки по доступным ценам; кулеры с горячей и холодной питьевой водой для обеспечения необходимого объема потребляемой жидкости; размещение информационных и мотивирующих стендов в зданиях образовательных учреждений и в студенческих общежитиях; составление учебного расписания с учетом достаточного времени для перерывов на принятие пищи.

Согласно полученным данным, большинство студентов демонстрируют позитивное восприятие ЗОЖ и высокую степень осведомленности о нем, однако значительно меньшее их число применяют принципы и нормы ЗОЖ на практике. Большинство опрошенных признались в ходе опроса, что вести здоровый образ жизни им мешает собственная лень и неорганизованность. Таким образом, студенты нуждаются в помощи не столько в теоретических знаниях по вопросам ЗОЖ, сколько в направлении применения этих знаний на практике – организации собственной жизни по принципам ЗОЖ. Рассмотрев различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно сделать вывод, что наиболее эффективными они будут лишь в совокупном применении. Главным условием реализации цели является формирование у студентов позитивного отношения к здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни.

#### Литература:

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе 2011. №8–2. С. 293–298.
2. <https://www.oum.ru/literature/zdorovje/chto-takoe-zozh/>
3. Кряжев, В.Д. Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 58-61

