

**Башкирова Светлана Николаевна**

канд. фармацевт. наук, доцент, учитель

МБОУ СОШ №8

г. Пятигорск, Ставропольский край

**Имнаев Ш. А**

канд. пед. наук, доцент,

заведующий кафедрой

ФГБОУ ВО «Пятигорский государственный университет»

г. Пятигорск, Ставропольский край

## **ЦЕННОСТНОЕ ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Аннотация:** *Аннотация: в данной статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья нации. Особое внимание уделено здоровью учащейся молодежи, т. к. студенты воспроизводят потенциал нации. Автор приходит к выводу, что формированию правильного отношения студента к здоровью, способствует учебное заведение и заинтересованность преподавательского состава в этом. Также одним из первостепенных факторов, определяющих здоровье нации, является питание, которое обеспечивает высокую работоспособность, эффективность защитно-адаптационных механизмов.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, уровень заболеваемости, учащаяся, молодежь.*

Здоровье нации всецело зависит от культуры здоровья россиян. Основная общечеловеческая ценность – здоровье – дана нам от природы и как всякое богатство нуждается в постоянной ежедневной охране и восполнении. Человек является высшим творением природы. Сохранение и укрепление здоровья – сложнейшая наука, заниматься которой должны подготовленные специалисты, готовые предотвратить возникновение заболеваний путем оптимизации жизнедеятельности, здорового питания, физических упражнений. Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой

социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Факторы биологической и социальной природы имеют важное значение в достижении приемлемых показателей здоровья как в популяции людей в целом, так и отдельных членов; прежде всего это стартовая индивидуальная генетическая программа, которая отражает особенности генофонда и жизнеобеспечения, иммунной системы, гомеостаза, клеточной пролиферации, взаимодействия с окружающей средой; показатели среды обитания – собственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, использование медицинских препаратов, климатогеографические параметры региона – все эти показатели составляют базу здоровья современного человека, неразрывно связанным показателем остается способность человека к труду. Студенты, являясь частью образовательного процесса представляет собой и фактор политического баланса, и воспроизводственный потенциал нации. Учащаяся молодежь составляет особую социально-демографическую группу, объединенную определенными возрастными рамками, характеризующуюся собственными психофизиологическими особенностями, которые относятся к периоду физического, физиологического, психического и социального созревания, особенностями поведения и специфическими условиями жизни и обучения [2].

Для чего же обычному студенту вредить своему здоровью таким образом? Уже достаточно долго все задаются этим вопросом, но прийти к единому ответу так никто и не может, ведь существует огромное количество причин, объясняющих такое поведение и отношение к своему здоровью.

Одним из поводов является окружение человека, а особенно родители. Ведь именно от отца и матери ребёнок учится всему, что в последствии может применять на деле. Если же родители являются алкоголиками или принимают наркотические средства, то здесь сразу же становится понятно, каким вырастет их ребёнок. Именно поэтому большая часть студентов не стесняется употреблению спиртных напитков и наркотиков, так как считают это нормальным для восприятия обществом.

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Данные приведены в табл. 1 Факторы риска здоровья среди молодёжи.

Таблица 1

## Факторы риска здоровья среди молодёжи

Курение	20%	В возрасте от 18–22 лет.
Алкоголь	20%	В возрасте от 18–25 лет.
Малоподвижный образ жизни и несоблюдение режима дня	10–15%	В возрасте от 16–18 лет.
Стрессы	35%	В возрасте от 15–20 лет.
Чрезмерная нагрузка на мозговую деятельность	10%	В возрасте от 16 до 25 лет.

Чтобы сохранить своё здоровье, в первую очередь нужно понять, что занятия спортом и любая другая физическая деятельность должны стать частью твоей жизни, а не просто временным этапом и препятствием для твоего свободного времяпрепровождения.

На Ставрополье имеется 62 высших учебных заведений. По данным исследования в ПГУ, отношение студенческой молодёжи к здоровью представлено на рис. 1.

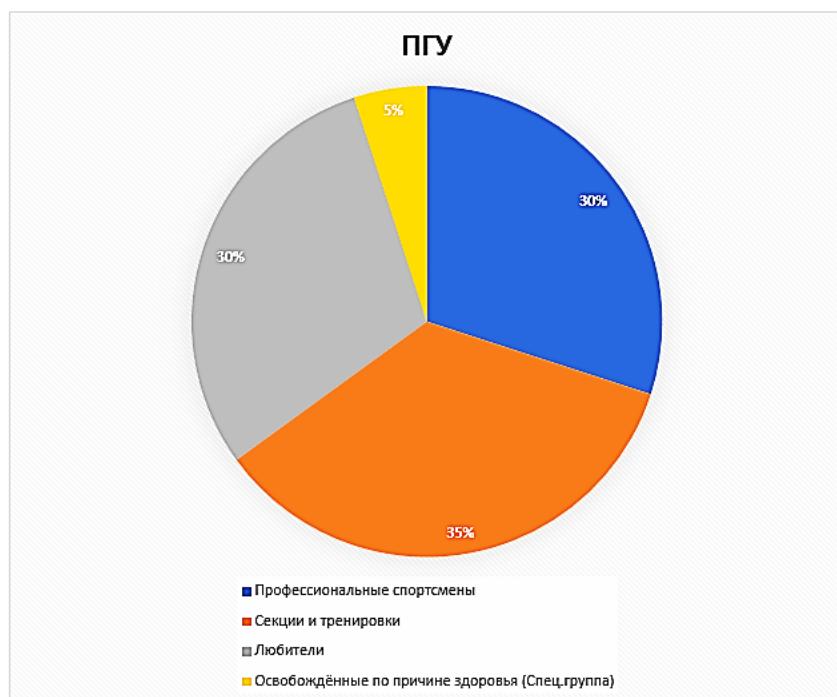


Рис. 1

Несомненно, огромное воздействие могут оказывать и образовательные учреждения, ведь на данный момент именно преподаватели университета должны проводить беседы и тренинги, которые вскоре приведут студента к правильному отношению к своему здоровью. Физическое воспитание студента тоже формирует его здоровье, здесь главную роль будет играть данное учебное заведение. Ведь не каждый из обучающихся внимательно относится к физической культуре, а также не до конца понимает, что именно физическая активность формирует здоровье и способствует отсутствию проблем в будущем. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что формированию правильного отношения студента к здоровью, способствует учебное заведение и заинтересованность преподавательского состава в этом [1].

На рис. 2 приведена диаграмма, которая помогает более подробно ознакомиться с отношением студентов к своему здоровью, а также выявляет причины посещения физической культуры в ПГУ.

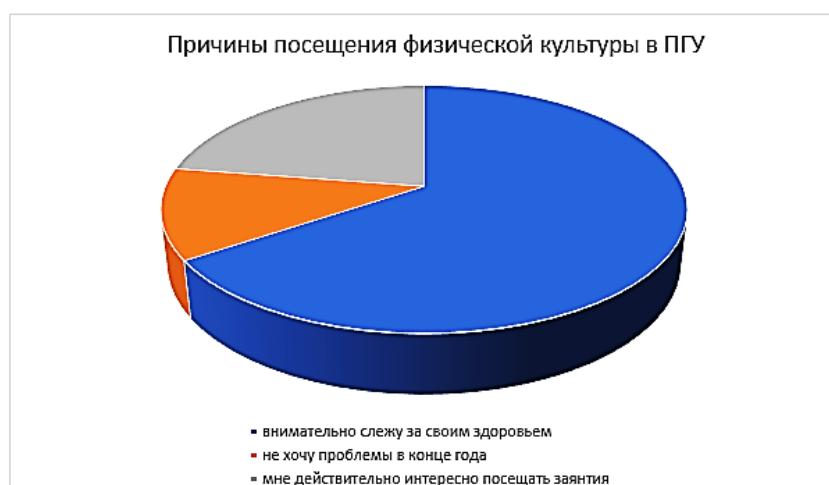


Рис. 2

Из анализа данных рисунка можно сделать вывод о том, что, большая часть студентов ПГУ внимательно следит за своим здоровьем, поэтому посещает занятия по физической культуре. Также по данным диаграммы, многих действительно интересуют сами занятия по физической культуре, но лишь маленькая часть не хочет проблемы в конце года.

Ежегодно кафедра физической культуры и спорта ПГУ проводит мероприятия по приобщению большей части обучающихся к развитию физических способностей, и формированию правильного отношения к своему здоровью. Данные приведены в табл. 2.

Таблица 2

Мероприятия по приобщению обучающейся молодежи к здоровому образу жизни

<i>Мероприятие</i>	<i>Дата</i>	<i>Участники</i>
День Здоровья	октябрь – ноябрь	около 75% студентов чаще всего это участие в соревнованиях и судейская деятельность
Программа «100 шагов»		около 92% студентов программа предполагает прохождение определённой траектории в 1000 шагов, что способствует формированию силы духа и хорошей физической подготовке
Соревнования по скалолазанию	В течение всего учебного года	около 58% студентов программа предполагает соревнование, участники которого владеют навыком скалолазания

Соревнования по волейболу	В течение всего учебного года	около 40% студентов программы предполагает соревнование, участники которого владеют навыком игры в волейбол
Соревнования по баскетболу	В течение всего года	около 50% студентов программы предполагает соревнования, участники которого владеют навыком игры в баскетбол

Несомненно, питание – это один из первостепенных факторов, определяющий здоровье нации, обеспечивающий высокую работоспособность, эффективность защитно-адаптационных механизмов.

Питание студенческой молодежи характеризуется следующими тенденциями: недостаток фруктов и овощей – у 56%; мясо-молочной продукции у 65%. В связи с этим выявлена тенденция к росту физических и умственных заболеваний: нарушение зрения, частые головные боли, нарушения нервно-психического развития, сердечно – сосудистой деятельности нарушение осанки. Необходимо отметить, что указания респондентов на нарушения в неврологическом статусе и астеновегетативные расстройства отмечены в большей степени у студентов заочной формы обучения. Это составило более 56% опрошенных, а на дневной форме обучения всего 17%. Нарушения системы органов дыхания 41% по заочной форме обучения и 20% очная форма обучения. Предрасположенность к аллергическим заболеваниям выявлена у 18% студентов очной формы обучения.

Таким образом, значительное влияние на развитие обучающегося оказывает принятие и трансляция педагогом ценностей и моделей поведения, соответствующих здоровому образу жизни.

Необходимо отметить что, сложившаяся в обществе ситуация требует принятия неотложных мер для разработки программ профилактики нового поколения – программ обучения здоровому поведению, здоровому жизненному стилю.

### ***Список литературы***

1. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации в 2000 г. – М., 2001.

2. Глобализация и социальные изменения в современной России. Т. 12. Социология молодежи. – М.: Альфа-М, 2015.

3. Романцов М.Г. Современной школе – здоровьесохраняющее образование / М.Г. Романцов // Образование в современной школе. – 2016. – №6.