

*Терещенко Алина Ринатовна*

студентка

*Земская Маргарита Сергеевна*

студентка

*Кузнецова Ирина Борисовна*

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* здоровье населения является важнейшим фактором успешного общественного развития и национальной безопасности, важнейшим ресурсом для обеспечения стабильного развития государства. Для удовлетворения общественных потребностей возникает нужда в здоровых студентах, которое подразумевает формирование и поддержание здорового образа жизни. Авторами рассмотрены аспекты формирования здорового образа жизни студентов. В работе представлен анализ проблемы формирования здоровьесберегающей компетенции студентов.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, ЗОЖ, здоровьесберегающая деятельность, спорт, адаптация, здоровьесберегающая компетенция.

Студенты – это значительная часть молодого поколения, они представляют отдельную социальную группу, которая отличается условиями жизни и социальным поведением. Они испытывают отрицательное воздействие окружающей среды и сталкиваются с трудностями, которые преподносит им жизнь и учебная деятельность. Также студенты постоянно развиваются и адаптируются к новым условиям жизни. Поэтому студентам как будущему для развития страны столь необходимо привить здоровый образ жизни.

Проблема в формировании здорового образа жизни заключается в следующем: будущие специалисты ведут определенный образ жизни, в котором есть место вредным привычкам, неправильному режиму труда и отдыха, не соответствуя питанию, малой двигательной активности, а также не соблюдению гигиены. Поэтому работникам и сотрудникам учебных заведений необходимо прививать любовь и стремление к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим и должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Здоровый образ жизни необходим для оптимального функционирования деятельности студентов, а дальше будущих специалистов. Здоровый образ жизни призван сохранить физическое и моральное состояние человека на протяжении всей его жизни.

Здоровье студентов и ведение ими здорового образа жизни зависит во многом от окружающей их среды и сферы их деятельности, в основном, ей является профессиональное учреждение, где студент проводит достаточно большой объем времени. Поэтому профессиональным учреждениям необходимо сформировать достаточную для этого здоровьесберегающую компетенцию.

Чтобы достичь целей для достижения здорового образа жизни необходимо привить студентам составляющие здорового образа жизни. К ним относятся:

1. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдающем режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

2. Искоренение вредных привычек, они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей

3. Рациональное питание, в которое входят два составляющих: равновесие получаемой и расходуемой энергии; соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах

4. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания

5. Закаливание, которое способствует укреплению организма, оздоровлению организма и профилактика болезней

Студенты зачастую не понимают необходимости вести и сохранять здоровый образ жизни, так как переходят в новый этап жизни и поучают большое количество разнообразных эмоций. Но для формирования здорового образа жизни у студентов, им необходима мотивация, усилие и помошь профессионального учреждения. Поэтому необходимо формировать основы здорового образа жизни студентов, в которые входят закаливание, искоренение вредных привычек, сбалансированное и рациональное питание и режимы труда и отдыха, и, самое главное, формирование оптимального двигательного режима.

### ***Список литературы***

1. Сурова Л.В. Здоровый образ жизни как компонент культуры безопасности жизнедеятельности // Вестник Казанского государственного энергетического университета. – 2011. – №3. – С. 118–124.

2. Коробейникова С.О. Основы формирования здорового образа жизни в системе семейных ценностей / С.О Коробейникова, Г.М. Хасанова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2018. – №5. – С. 34–36

3. Черная А. Понятие здоровья и составляющие здорового образа жизни подрастающего поколения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/78/021/1721.php> (дата обращения: 02.04.2020).