

**Протопопова Татьяна Васильевна**

студентка

**Портнягина Алена Антоновна**

студентка

**Балданова Саяна Игоревна**

студентка

**Потапова Анжелика Егоровна**

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА**

*Аннотация: актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. В статье рассматривается ряд предпосылок для развития культуры здоровья студентов. Целью нашего исследования является формирование основ здорового образа жизни студентов первого курса Медицинского института. Для достижения заданной цели мы поставили ряд следующих задач: анализ просвещенности студентов об основных категориях здорового образа жизни посредством анкетирования, а также прививание принципов рациональных методик укрепления и сохранения здоровья путём проведения лекций с показами видеороликов. Результаты нашего анкетирования показывают высокий уровень осведомленности студентов о знаниях ЗОЖ и желания придерживаться его принципов.*

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, студенты, сохранение, укрепление, здоровье.

Здоровый образ жизни для каждого человека индивидуальный. В своей жизнедеятельности, человек руководствуется индивидуальными законами общества и своего организма. Целью нашего исследования является формирование основ здорового образа жизни студентов первого курса медицинского института. Для

достижения поставленной цели мы поставили ряд следующих задач: анализ освещенности об основных категориях здорового образа жизни посредством анкетирования студентов, а также прививание принципов рациональных методик укрепления и сохранения здоровья путём проведения лекций с показами видеороликов.

Одной из важнейших социальных задач является сохранение здоровья молодого поколения, чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, обеспечить здоровую нацию будущего поколения.

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, рациональное питание и др.

Правильный режим труда и отдыха – важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня – это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространёнными вредными привычками среди молодёжи. Самый распространённый порок – курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и

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

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

---

длительное курение приводит к преждевременному старению. Еще одна распространенная вредная привычка это – алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также деятельность функций некоторых внутренних органов.

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья.

В основе здорового образа жизни находятся биологические и социальные принципы.

Образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным и аскетичным. Исполнение этих правил приводит к сохранению здоровья и направляет положительную мотивацию молодого поколения, от которого будет зависеть здоровье будущей нации.

Студенты являются составной частью молодежи, которая представляет собой особую социальную группу и отличается условиями жизни, быта и труда, психологией, а также социальным поведением. Они подвергаются к повышенному риску, так как на непростые проблемы студентов, как: высокая эмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения накладывают негативное воздействие кризиса всех основных сфер общества и государства. Все эти факторы приводят к ухудшению адаптации

студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы.

Для формирования ЗОЖ необходимо выяснить, что является причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Чтобы определить причину, в нашем университете ведется профилактическая работа высококвалифицированных специалистов по разным направлениям, которая занимается пропагандой здорового образа жизни, а также на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Следует подчеркнуть большой вклад в формировании здорового образа жизни студентов всех факультетов СВФУ профессора, зав. кафедры патологической анатомии Башарина Карла Георгиевича, который ввел определение здоровья и трезвости. В каждом году он проводит «Угловские чтения», на котором присутствуют многие студенты и преподаватели.

В нашем исследовании опрошено всего 148 студентов: 65,5% девушек, 34,5% юношей.

Согласно по гигиеническим нормам сон должен составлять не менее 7–8 часов. По данным исследования выявлено, что здорового сна придерживаются 50% студентов, из них большинство женского пола (34,46%), а мужского пола (15,5%). Правильное питание включает 4–5 разовый приём пищи. Придерживаются данной нормы 30,4% девушек и 14,9% юноши. Пренебрегают этим больше половины респондентов 54,7%. Занятие физической нагрузкой является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Так, спортом среди студентов 1-го курса занимаются 28,4% женщин и 23,6% мужчин, а остальные нет (48,6%). Большинство опрошенных удовлетворены социально-психическим климатом в учреждении 60% (41% девушек, 18,9% юношей). 100% студентов считают, что соблюдение личной гигиены является важным условием здорового образа жизни. Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространёнными вредными привычками среди молодёжи: 16,2% девушек курят, а юноши 19,6%, остальные 64% придерживаются здорового образа жизни.

Все опрошенные респонденты согласны с тем, что наркомания одна из самых серьезнейших проблем общества.

Таким образом, роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни. Результаты нашего анкетирования показывают высокий уровень осведомленности студентов о знаниях ЗОЖ и желания придерживаться его принципов. Однако, следует обратить внимание на незначительное количество респондентов, пренебрегающих своим здоровьем и знающих об опасности алкоголя, курения и других факторов, оказывающих негативное воздействие на организм, а также употребляющих несвоевременный прием пищи, следствием которого является систематическое недосыпание, недостаточная двигательная активность и др. Только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих людей. Необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье; внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста.

### ***Список литературы***

1. Формирование Здорового Образа Жизни / Под ред. Ж.Н. Власова, Т.А. Жукова. – 2013.
2. Основы здорового образа жизни / Под ред. М. Морозова. – М.: Вега, 2014.
3. Сысоева С.В. Формирование здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nauchforum.ru/studconf/gum/xix/5254> (дата обращения: 19.12.2017).