

Дёгтева Светлана Николаевна

бакалавр пед. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Мичуринский государственный

аграрный университет»

г. Мичуринск, Тамбовская область

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК АКТУАЛЬНЫЙ ВОПРОС СОВРЕМЕННОСТИ

***Аннотация:** статья посвящена теме повышения уровня ценности понятия «здоровье» и составляющих здорового образа жизни среди молодежи, а также выявлению отношения сегодняшней молодежи к формированию здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** ЗОЖ, молодежь.*

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление собственного здоровья.

Сегодня выражение: «Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения» считается основой основ. В любом общеобразовательном учреждении проводятся мероприятия по воспитанию, формированию и укреплению знаний обучающихся по основам здоровьесбережения. Ни для кого не секрет, что здоровье необходимо для выполнения поставленных перед самим человеком целей, высоких личных достижений. Воспитание борьбы с вредными привычками, «драконами», сидящими в любом человеке, необходимо развивать и воспитывать с самого раннего возраста.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм молодых людей, в связи с усложнением общественной жизни людей, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Конечно, пропаганда здорового образа жизни должна начинаться с семьи, своего окружения. Чем раньше начнется борьба за культуру формирования здорового образа жизни, тем культурней будет наше

общество. Каждый уважающий себя человек должен отдавать себе отчет в том, что борьба за здоровье, борьба против вредных привычек не является лишней.

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, которые способствуют сохранению здоровья.

Для успешного решения проблемы сохранения здоровья необходимо наряду с правильно организованной двигательной активностью систематически выполнять и другие заповеди его укрепления: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать. На сегодняшний момент проблема формирования культуры здорового образа жизни, воспитания укрепления здоровья молодежи, остается приоритетным направлением развития современного общества.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Отсюда следует, что охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от состояния здоровья этой категории населения зависит здоровье нации.

Студенческие годы – это очень сложный этап в жизни человека, когда окончательно формируется не только физическое, но и психическое развитие человека, формируется личность студента и вся его дальнейшая жизнь. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Однако, повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Дефицит времени приводит к стрессовому напряжению с высокой вероятностью развития дезадаптационного синдрома и различным соматическим заболеваниям. Это диктует необходимость постоянного мониторинга состояния их здоровья и принятия адекватных лечебных мер. Приоритет решения проблем здоровья и здорового образа жизни никем не ставится под сомнение. По своей природе данная проблема выходит за рамки медицинской науки. Различные ее аспекты изучаются не только врачами, но специалистами в области биологии, психологии, педагогики, социологии и социальной работы.

Здоровый образ жизни – это мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом. Он складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа. Таким образом, единственный путь решения проблемы формирования ЗОЖ – создание системы воспитания здорового образа жизни обучающихся в учреждениях образования с активным участием семьи и других социальных институтов.

Все меры, направленные на предупреждение употребления алкоголя, табака, наркотиков среди студенческой молодежи и пропаганду здорового образа жизни, должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения.

Деятельность по организации здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении ориентирована на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни и организуется по нескольким направлениям – диагностическое, коррекционное, консультативное и другие.

Составными элементами профилактических программ могут быть всевозможные виды деятельности: акции, интернет-конференции, информационные кампании, театрализованные представления, тематические дискотеки, конкурсы, спортивные мероприятия; клубы, членство в которых является престижным среди молодежи, для вступления в которые необходимо быть свободным от

разного рода зависимостей; разработка и издание буклетов, журналов, другой печатной продукции, видеоматериалов, социальной рекламы, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ; организация информационно-консультативной работы по предупреждению употребления психоактивных веществ.

Здоровье складывается из нескольких составляющих.

Виды здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека; основу данного вида здоровья составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями.

2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Длительное пребывание в состоянии стресса может послужить толчком к развитию различных патологий, особенно если студент страдает хроническими заболеваниями.

4. Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Следовательно, для каждого вида здоровья критерии таковы: для соматического и физического состояния – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен. Многие студенты различных учебных заведений не только не умеют или не желают принимать меры по укреплению здоровья, но и часто его самостоятельно подрывают и тем самым ухудшают. По данным статистики областного центра медицинской профилактики, за 2014 год: – 32% подростков здоровы; 16% – имеют хронические болезни; 52% – имеют функциональные

расстройства. Как показывают опросы в различных учебных заведениях Волгоградской области, большинство подростков уже имеют вредные привычки, они пробовали или курят сигареты, употребляют алкогольные напитки и наркотические средства. Данные отражают весьма негативные показатели (2014 г.): 40% юношей и 30% девушек регулярно употребляют алкоголь; около 10% подростков пробовали наркотики; у 32,8% подростков, покончивших жизнь самоубийством, найден в крови алкоголь.

Существуют причины, которые определяют нисходящую динамику здоровья молодежи.

Во-первых, это влияние «социальной воронки», т. е. больные родители рожают больных детей.

Во-вторых, на протяжении жизненного цикла интенсивность падения здоровья у детей выше средней, а проблемы заболеваемости перемещаются из групп престарелых людей в группу детей и молодежи.

В-третьих, здоровье каждого последующего поколения ниже предшествующего: здоровье детей хуже здоровья родителей, здоровье внуков вызывает опасений еще больше, чем состояние наших детей.

В-четвертых, социальные условия препятствуют реализации биологических резервов человека. Развитие индивида должно продолжаться до 35-летнего возраста, тогда как в конце 70-х годов «пик» здоровья отмечался в 25 лет, к концу 80-х – он снизился до 16 лет, а в конце 90-х – человек оставался с тем потенциалом, с которым он приходил в этот мир. Ситуация в стране в целом – схожа.

Существует некое заблуждение, что чем выше доход у населения, тем больше возможностей уделять большее внимание своему здоровью и вести здоровый образ жизни. Однако, высокий достаток не всегда является гарантом ведения здорового образа жизни и поддержания своего здоровья. Очевидно, что проблемы со здоровьем часто возникают из-за плохой экологии (что очень актуально для больших городов) и неправильного образа жизни.

Список литературы

1. Аверьянов Л.Я. О проблемах молодежи и не только о них: Учебное пособие. – М.: Социологические исследования, 2018. – 157 с.
2. Аврамова Е.М. Проблемы молодежи: Учебное пособие. – М.: Социологические исследования, 2016. – 46 с.
3. Белова Н.И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи: Учебное пособие. – М.: Социологические исследования, 2017. – 186 с.
4. Вишневский Ю.Р. Парадоксальный молодой человек: Учебное пособие. – М.: Социологические исследования, 2016. – 236 с.
5. Современный взгляд на проблему здоровья молодежи и ее актуальность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://studvos.ru/sovremennij-vzglyad-na-problemu-zdoroveya-molodeji-i-ee-aktual.html> (дата обращения: 19.02.2018).