

УДК 613.97: 796.011.1

**И. В. РУБЕК, Л. Н. ФИЛАТОВА**

ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры»

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

**Аннотация.** В данной статье обобщаются результаты исследований, проведенных учеными, педагогами, физиологами, по проблеме здорового образа жизни; рассматриваются различные подходы к пониманию здорового образа жизни, позволяющего раскрывать наиболее ценные качества личности; обосновывается актуальность проблемы формирования здорового образа жизни студентов как особого социального слоя населения, относящегося к группе риска; раскрывается содержание и роль различных компонентов здорового образа жизни, а также условий формирования, укрепления и сохранения здоровья студентов, живущих в напряженной образовательной и социально-бытовой среде; дается качественная характеристика составляющих здорового образа жизни студента. В работе подчеркивается особая роль вуза и кафедры физической культуры в обеспечении сознательного выбора студентом общественных ценностей здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** студент, здоровый образ жизни, здоровье, физическая культура.

**ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ**

В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится важнейшим слагаемым здорового потенциала общества, фактором выживания социума в целом. От успешности формирования и закрепления навыков здорового образа жизни в молодом возрасте зависит благополучие человека на всём протяжении его жизнедеятельности, полнота и интенсивность его многообразных жизнепроявлений.

В последние годы активизировалось внимание к проблемам формирования здорового образа жизни студентов. Студенты – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания: высокая психоэмоциональная и умственная нагрузка, приспособления к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства. Это ведёт к значительному усилению возрастного ухудшения адаптации студентов, следствием чего являются серьёзные медицинские и социально-психологические проблемы, возникающие в той или иной форме у студентов.

Поэтому сохранение и развитие здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни имеет приоритетное значение, а исследования в этом направлении приобретают все возрастающую актуальность.

**АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ**

Идея о необходимости сохранения и развития здоровья студентов и формирования у них здорового образа жизни средствами физического воспитания не является новой. Исследования по этой проблеме отражены в трудах философов и психологов (Н. А. Бердяев, Л. С. Выготский, Дж. Локк, А. Смит и др.), учёных медиков (Н. М. Амосов, И. И. Брехман, Ю. П. Лисицын и др.), педагогов (Р. И. Айзман, С. И. Архангельский, Э. Н. Вайнер, В. К. Зайцев, Н. Э. Касаткина, С. И. Петухов, С. В. Попов и др.), валеологов (С. В. Барбашов, Э. М. Казин, В. П. Казначеев, В. В. Колбанов, Л. Г. Качан, Н. В. Коваленко и др.), которые пытались решить проблему сохранения и укрепления здоровья молодежи.

В последние годы активизировалось внимание к проблемам формирования здорового образа жизни студентов. Сейчас не вызывает сомнения, что уровень здоровья студенческой молодежи, его «качественные» характеристики в значительной мере определяют образ и стиль жизни студента. В то же время последние во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья студентов. В связи с этим повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность.

## ЦЕЛЬ

Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Что же следует понимать под здоровым образом жизни? Каковы его составляющие? Какова роль вуза в формировании здорового образа жизни студента? Цель данной работы – дать ответы на выделенные вопросы

## ОСНОВНОЙ МАТЕРИАЛ

Многочисленные исследования позволили ученым прийти к выводу о том, что здоровье человека зависит на 50 % от образа жизни, на 25 % от влияния окружающей среды, на 15 % от наследственности и на 10 % – от медицины.

Что такое здоровый образ жизни? По определению М. Ю. Бардиной: «Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, направленных на то, чтобы человек: умел продуктивно трудиться, целесообразно расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, социально полезной деятельности; овладевал знаниями, умениями и навыками восстановления организма после интенсивной работы; постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, формировал и совершенствовал свои физические качества и способности; самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье» [1].

Ю. П. Лисицин и Г. И. Царегородцев (1986) дают следующее определение: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни» [2].

Многообразие подходов к пониманию «здорового образа жизни» позволяет сделать вывод о том, что он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Обеспечивая гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, здоровый образ жизни позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития общества. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни. Поэтому важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие.

Если попытаться оценить роль различных компонентов образа жизни в формировании здоровья студентов, то наиболее значимыми являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание.

Как отмечалось выше, здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Практика показывает, что в ценностных ориентирах студентов здоровый образ жизни, как и здоровье, имеют высокую оценку, в то время, как реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности здорового образа жизни. Результаты исследований и анализ фактических материалов свидетельствуют о неупорядоченности и хаотичной организации жизнедеятельности студентов. Свыше 50 % студентов не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности. Наиболее яркими отражениями этого являются: нарушение гигиенических норм умственного труда, недооценка положительного влияния на

учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывание на свежем воздухе и выполнение физических упражнений. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания – 10–16 %, на режим двигательной активности – 15–30 % [3]. Накапливаясь в течение всего периода обучения, негативные последствия такой организации жизнедеятельности приводят к серьезному снижению уровня здоровья студентов к моменту окончания вуза. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8 %; средний – 7,7 %; низкий – 21,5 %; очень низкий – 69 % [4].

Необходимым условием успешной учебной деятельности, требующей значительного умственного напряжения, является соблюдение гигиены умственного труда и режима сна. При правильном и строго соблюдаемом режиме труда и отдыха вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению эффективности учебной деятельности.

Физиологи установили, что заниматься самостоятельной подготовкой по учебным дисциплинам лучше в послеобеденное время. Однако большинство студентов начинают подготовку после 20 часов, что значительно снижает ее качество.

Для восстановления умственной работоспособности на достаточно высоком уровне и сохранения здоровья необходимо гигиенически правильно чередовать занятия с отдыхом. Лучшим отдыхом является сон в определенное время не менее 7–8 часов, но 40 % студентов не соблюдают режим сна, многие из них испытывают его дефицит, так как ложатся после 24 часов, а некоторые и позже, что отрицательно влияет на умственную работоспособность.

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 студенческой молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Исследования физиологов, гигиенистов, психологов и педагогов свидетельствуют о том, что режим двигательной активности значительно влияет на качество учебной деятельности студентов. Установлено, что наиболее благоприятный двигательный режим 6–8 часов в неделю. Такого режима придерживается всего лишь 26 % студентов, основная же их часть – 75 % физическими упражнениями занимается от 2 до 4 часов, включая занятия по физической культуре в вузе [5]. Регулярно посещают такие занятия менее половины студентов, а самостоятельно физическими упражнениями занимается лишь незначительная часть студентов. Невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности ведет к ухудшению здоровья выпускников высшей школы, росту заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, последующему снижению функциональных резервов организма и работоспособности.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых, наряду с регулярным занятием физическими упражнениями и спортом, большое место принадлежит оздоровительным факторам, а также и профилактике вредных привычек и избавлению от них. Курение, алкоголь, наркотики – эти нарушители здоровья являются предпосылкой для многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни человека, снижают выносливость, негативно отражаются на здоровье молодого поколения и на здоровье их будущих детей. Характерная для современной студенческой молодежи распространённость вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового уровня жизни. Добровольный отказ от вредных привычек – это самое важное и абсолютное условие нормального образа жизни студента.

Настрой на здоровый образ жизни на сегодняшний день становится основным условием формирования, укрепления и сохранения здоровья молодежи и студентов, живущих в напряженной образовательной и социально-бытовой среде. В связи с этим следует подчеркнуть особую роль вуза в обеспечении сознательного выбора студентом общественных ценностей здорового образа жизни. Решение этой задачи возможно при сочетательной и систематической работе по следующим направлениям: 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; вести поиск эффективных педагогических условий, подходов, технологий формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры, активно и целенаправленно использовать ресурсы образовательного пространства вуза: административного (разработка соответствующих вузовских программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда здорового образа жизни, поддержка, финансирование, контроль), учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о здоровом образе жизни, межпредметные связи, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы); общественных организаций (профсоюзной, спортивного клуба, молодежных объединений и др.)

## ВЫВОДЫ

Здоровый образ жизни выступает качественной предпосылкой будущей самореализации студенческой молодежи, их способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. Наиболее значимыми составляющими здорового образа жизни являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание. В обеспечении сознательного выбора студентом ценностей здорового образа жизни особая роль принадлежит вузу со всем комплексом ресурсов образовательного пространства.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бардина, М. Ю. Составляющие здорового образа жизни современного студента [Текст] / М. Ю. Бардина // Научные исследования: от теории к практике : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 7 июня 2016 г.). В 2 т. Т. 1 / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – № 2 (8). – С. 76–79.
2. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье [Текст] / Ю. П. Лисицын. – М. : Советская Россия, 1986. – 192 с.
3. Павлов, В. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] / В. И. Павлов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3(73). – С. 154–158.
4. Паначев, В. Д. Формирование у студентов здорового образа жизни: социологический анализ [Текст] / В. Д. Паначев, А. Н. Леготкин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – № 4 (28). – С. 120–131.
5. Шibaкова, В. П. Здоровье и здоровый образ жизни современной студенческой молодежи [Текст] / В. П. Шibaкова, С. Н. Симонов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – Т. 14, № 1. – С. 79–82.

Получено 09.02.2017

І. В. РУБЕК, Л. М. ФІЛАТОВА

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ДОУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури»

**Анотація.** У цій статті узагальнюються результати досліджень, проведених ученими, педагогами, фізіологами, з проблеми здорового способу життя; розглядаються різні підходи до розуміння здорового способу життя, що дозволяє розкривати найбільш цінні якості особистості; обґрунтовується актуальність проблеми формування здорового способу життя студентів як особливої соціальної верстви населення, що відноситься до групи ризику; розкривається зміст і роль різних компонентів здорового способу життя, а також умов формування, зміцнення і збереження здоров'я студентів, що живуть в напруженому освітньому і соціально-побутовому середовищі; дається якісна характеристика складових здорового способу життя студента. У роботі підкреслюється особлива роль вишу і кафедри фізичної культури в забезпеченні свідомого вибору студентом громадських цінностей здорового способу життя.

**Ключові слова:** студент, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізична культура.

IVAN RUBEK, LIDA FILATOVA  
BASES OF HEALTHY LIFESTYLE OF THE STUDENT  
Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture

**Abstract.** The results of the researches, conducted by scientists, teachers, physiologists, are summarized. In the article, the different approaches to the understanding of healthy lifestyle, allowed to develop the most important goodness of the person have been considered; immediacy of the problem of forming of the healthy lifestyle of the students as the special social layer of the population, related to the high-risk group has been proved; it has been detailed the maintenance and role of different components of healthy lifestyle, and also terms of forming, strengthening and maintenance of the student health, which are located in a tense educational and social conditions environment; quality description of constituents of healthy lifestyle of student has been given. It has been highlighted the special role of institution of higher education and department of physical culture in the-process of providing the conscious choice of public values of healthy lifestyle by the student himself.

**Key words:** student, Healthy lifestyle, health, Physical Culture.

**Рубек Іван Вікторович** – старший викладач кафедри фізичної культури і спорту ДОУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: збереження і розвиток здоров'я студентів, формування у них здорового способу життя.

**Филатова Ліда Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичної культури і спорту ДОУ ВПО «Донбаська національна академія будівництва і архітектури». Наукові інтереси: збереження і розвиток здоров'я студентів, формування у них здорового способу життя.

**Рубек Иван Викторович** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: сохранение и развитие здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни.

**Филатова Лида Николаевна** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ГОУ ВПО «Донбасская национальная академия строительства и архитектуры». Научные интересы: сохранение и развитие здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни.

**Rubek Ivan** – senior lecturer, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: preservation and development of the health of students, formation of their healthy lifestyle.

**Filatova Lida** – senior student, Physical Education and Sports Department, Donbas National Academy of Civil Engineering and Architecture. Scientific interests: Preservation and development of the health of students, formation of their healthy lifestyle.