***ВЕСТНИК ЮГОРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА***
2017 г. Выпуск 1 (44). С. 113–116

УДК 796: 613; 316

Н. М. Владимиров, А. Ю. Дюмина

# ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом являются основными жизненными принципами большинства молодых людей. Но не все студенты осознают необходимость посещения занятий физической культуры, отказа от курения и чрезмерного употребления алкоголя. Причины такого отношения на примере студентов Института природопользования ЮГУ представлены в статье.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.*

# ATTITUDE OF STUDENTS OF INSTITUTE OF NATURAL MANAGEMENT TO HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL CULTURE

*Healthy lifestyle, physical culture and sports are the main life principles of most young people. But not all students are aware of the need to visit physical training classes, smoking and alcohol refuse. The reasons for this relationship on the example of students of the Institute of natural management of Yugra State University is presented in the article.*

*Key words: healthy lifestyle, physical culture, sport.*

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Данное определение скорее подошло бы для «эталона абсолютного здоровья человека», здоровье по этому определению совпадает со счастьем, гармонией, красотой. Несмотря на недостаточную конкретность, данное определение показывает, что здоровье является сложным, многоуровневым состоянием [1].

Здоровье человека относится к числу глобальных проблем, поскольку имеет важное значение для всего населения нашей планеты. Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни. Его неотъемлемой чертой является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни весьма существенно влияет на многие социальные процессы в обществе. В современных условиях формирование здорового образа жизни студенческой молодежи приобретает важное значение. Студенческая молодежь рассматривается как социальная группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы своей деятельности. Эта группа требует дифференцированного подхода при определении форм и методов сохранения и укрепления здоровья. Социальные условия являются основанием для формирования здорового образа жизни. Речь идет о гигиеническом воспитании, выборе оптимального режима учебы, питания, отдыха, борьбе с вредными привычками. Все это составляет концептуальную основу рекомендуемых мероприятий. Наиболее значима сегодня образовательная программа в системе физического воспитания студентов с целью формирования и всестороннего обоснования преимуществ здорового образа жизни как существенной современности. К сожалению, вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов. В вузах растет количество студентов с ослабленным здоровьем.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогли восстановлению и укреплению здоровья лю-

дей, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

В наше время здоровый образ жизни очень актуален. Актуальность здорового образа жизни сегодня вызвана, с одной стороны, возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Проблеме ЗОЖ уделяют внимание на всех уровнях – от жизненных принципов каждого человека до политики государства, направленной на увлечение нации в спорт. Основными проблемами у современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни. Со всем этим ведется активная борьба. Государство стало уделять внимание всевозможным спортивным мероприятиям. Каждый год проводятся мероприятия «Лыжня России» и «Кросс нации». Основная их задача – привлечь молодежь к спорту. Полным ходом набирает свою силу экстремальное движение – люди, увлеченные экстремальными видами спорта. Молодое население страны начало постепенно находить себя. Наркомания и алкоголизм уже не в моде. Наметился рост численности некурящих людей. Вот они, плоды ЗОЖ. Понятно, что ЗОЖ свойствен не только молодым людям. Здоровый образ жизни важен также и для среднего возраста, не говоря уже о пожилых людях. Важно следить и за отсутствием вредных привычек. Нельзя позволять себе принимать много алкоголя, курить. Это не есть ЗОЖ. Есть масса аспектов, которые можно отнести к ЗОЖ, но вот основополагающими являются всего несколько: физкультура, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек. Здоровье – самое ценное, что мы имеем. Его нельзя купить ни за какие деньги. Здоровье нужно закалять и сохранять. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

В основу ЗОЖ, по нашему мнению, следовало бы положить ряд основных принципов:

1) здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;
2) человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;
3) здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;
4) здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Какие же факторы оказывают влияние на образ жизни современной молодежи? Мы провели опрос среди студентов Института природопользования, в котором участвовало 87 студентов, из них 36 девушек и 51 парень. Из всех опрошенных 54 не курят, 18 курят и 15 находятся в состоянии избавления от вредной привычки. Также выяснилось, что 15 студентов совсем не употребляют спиртные напитки, 60 изредка или по праздникам и 12 предпочитают провести свои выходные с бутылкой пива. А также 45 студентов любят смотреть спортивные передачи, а 42 не смотрят спортивные передачи вообще.

Возможности нашего государства во всех сферах человеческой деятельности зависят от того, как уже сегодня проводятся мероприятия по охране здоровья молодежи, в том числе студенчества, как молодые люди – будущие специалисты народного хозяйства – укрепляют себя физически, закаливают свой организм, повышают его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. В соответствии с «Основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте» физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования и направлена на формирование у студентов таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Нам захотелось выяснить, какие виды спорта популярны среди студентов Института природопользования. Наш опрос показал следующее (см. рисунок).

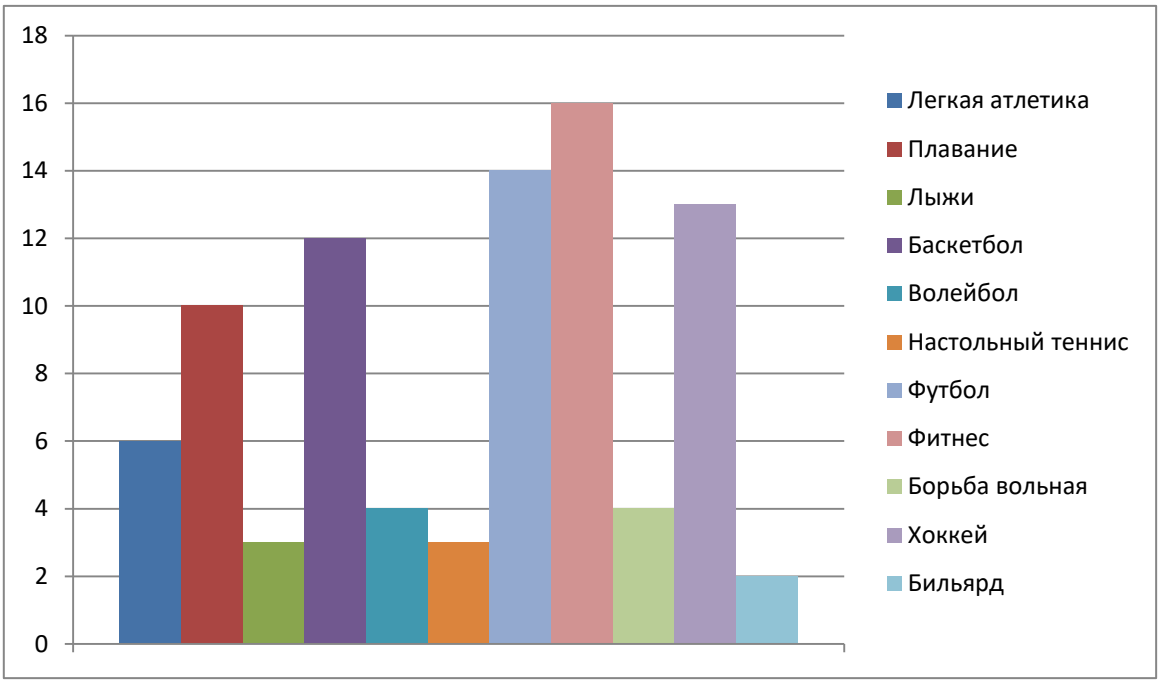


Рисунок – Наиболее популярные среди студентов Института природопользования виды спорта

Итак, подойдём к выводу. Результаты опроса показали, что большинство студентов Института природопользования ведут здоровый образ жизни, стремятся к покорению новых высот и просто положительно относятся к занятиям физической культурой.

Сейчас наш университет предоставляет возможность студентам самим выбирать себе вид спорта, которым они могли бы заниматься на занятиях физической культурой, будь то волейбол, атлетическая гимнастика, настольный теннис, фитнес, футбол, аэробика, баскетбол, плавание, что должно заинтересовать студентов [3].

В заключении можно сказать, что физкультура невероятно полезна и необходима каждому, она заставляет человека поверить в себя, в свои силы и получить хорошее настроение и заряд бодрости на целый день. Занимайтесь физкультурой, совершенствуйтесь, любите себя.

*Примечание:* данное исследование нельзя рассматривать как диагностику состояния по данной проблеме во всем университете. Исследование проводилось только среди студентов Института природопользования.

## Литература

1. Волокитина, Т. В. Основы медицинских знаний [Текст] : учебное пособие / Т. В. Волокитина, Г. Г. Бральнина, Н. И. Никитинская ; Поморский государственный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Поморский университет, 2006. – 232 с.

2. Основы физической культуры студенческой молодежи [Текст] : учебное пособие / И. Е. Корельская, И. А. Каркавцева, Н. В. Блохина [и др.] ; под общ. ред. И. Е. Корельской; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : ИД САФУ, 2014. – 107 с.

3. Силовая подготовка в тренажерном зале [Текст] : учебное пособие / Н. М. Владимиров, С. П. Довгаль, А. И. Дорожкин [и др.]. – Ханты-Мансийск : УИП ЮГУ, 2012. – 49 с.

4. Иванов, О. Н. Анализ современного состояния физического воспитания в вузах РФ [Текст] / О. Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – Выпуск 1 (40). – С. 168–170.

5. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] : учебное пособие для студентов ссузов / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2006. – 352 с.