

## РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

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. К сожалению, вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов.

В БГПУ был проведен опрос студентов о роли здорового образа жизни в укреплении здоровья. В нем приняли участие и студенты исторического факультета с 1 по 4 курс (141 человек).

Опрос показал, что ведут здоровый образ жизни студенты всех курсов факультета. Об этом утвердительно заявили 27,7% студентов первого курса, 58,1% - второго, 42,6% - третьего и 77,8% – четвертого.

Большой процент студентов четвертого курса ведущих здоровый образ жизни позволяет предположить, что у них удалось сформировать эту потребность за время учебы в университете.

На вопрос «Как Вы оцениваете состояние Вашего здоровья?» были получены следующие ответы, и они отражены в таблице 1.

Таблица 1

### Оценка состояния здоровья

		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Абсолютно здоров(а)	4,3%	6,5%	3,7%	33,3%
2	Хорошее	29,8%	48,4%	14,8%	12,2%
3	Удовлетворительное	53,2 %	38,7%	70,4%	44,4%
4	Неудовлетворительное	6,4%	3,2%	5,6%	0%
5	Затрудняюсь ответить	6,4%	3,2%	5,6%	0%

Студенты первого курса (29,8%) оценили состояние своего здоровья как «хорошее» и 53,2%, как «удовлетворительное». На втором курсе 48,4%

опрошенных оценили его как «хорошее» и 38,7% как «удовлетворительное». Наибольший процент студентов (70,4%), которые оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное» получился на третьем курсе. Абсолютно здоровыми считают себя 33,3% студентов четвертого курса. Но таких мало на 1-3 курсах. И это тревожная ситуация, так как вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов.

Ответы на вопрос «Изменилось ли состояние Вашего здоровья во время учебы в нашем университете?» отражены в таблице 2.

Таблица 2

**Состояние здоровья студентов во время учебы в БГПУ**

		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Изменилось в лучшую сторону	6,8%	21,4%	5,1%	18,2%
2	Изменилось в худшую сторону	6,8%	11,9%	15,4%	9,1%
3	Не изменилось	70,5%	47,6%	64,1%	45,4%
4	Затрудняюсь ответить	15,9%	19,1%	15,4%	27,3%

У студентов факультета преобладающим был ответ, что состояние их здоровья во время учебы в нашем университете не изменилось, соответственно по курсам: 70,5%, 47,6%, 64,1% и 45,4%. Студенты 2 курса (21,4%) и 4 курса (18,2%) отметили, что оно изменилось в лучшую сторону. И изменилось в худшую сторону у 11,9% студентов второго курса и 15,4% у третьего. К этому приводит малоподвижный образ жизни и только регулярные занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья.

Сколько часов в неделю Вы уделяете занятиям физическими упражнениями? На этот вопрос студенты ответили следующим образом (Таблица 3).

Таблица 3

**Количество часов в неделю на занятия**

		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Менее 3 часов	63,8%	67,7%	66,7%	44,5%
2	3-5 часов	27,7%	29,0%	22,2%	44,4%
3	6-8 часов	6,4%	3,2%	11,1%	11,1%
4	Более 10 часов	2,1%	0%	0%	0%

Менее 3 часов в неделю уделяют занятиям физическими упражнениями 63,8% студентов 1 курса, 67,7% - второго, 66,7% - третьего и 44,5% - четвертого. Еще меньшее количество опрошенных занимаются 3-5 часов. Этого времени явно недостаточно для сохранения и укрепления здоровья. Специалисты рекомендуют заниматься физической культурой хотя бы 30 минут в день.

Насколько активно Вы занимаетесь физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой? На него студенты дали следующие ответы, и они приведены в таблице 4.

Таблица 4

**Активность занятий физической культурой и спортом**

		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	1-4 к.
1	Регулярно	12,8%	3,2%	11,1%	33,3%	15,1%
2	От случая к случаю	55,3%	71,0%	68,5%	55,6%	62,6%
3	Не занимаюсь	31,9%	25,8%	20,4%	11,1%	22,3%

Регулярно занимаются физической культурой и спортом помимо занятий физической культурой только 15,1% студентов факультета. От случая к случаю занимаются 62,6% опрошенных. И совсем не занимаются 22,3% студентов. На основании этих данных можно говорить, что организм молодых людей не получает достаточной нагрузки и только регулярные занятия физической культурой помогают восстановлению и укреплению здоровья.

По мнению большинства студентов 1 - 4 курсов исторического факультета физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь университета способствуют формированию у студенческой молодежи здорового образа жизни (таблица 5). Это вполне логично, так как в университете проводится очень много спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (круглогодичная спартакиада, спартакиада общежитий, спортландия среди первокурсников, спортивный праздник «Триумф», соревнования по плаванию «Стартуем вместе», дни здоровья).

Таблица 5.

**Физкультурно-оздоровительная и спортивная жизнь**

		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1	Способствует	59,6%	35,5%	37,0%	66,7%
2	Не способствует	8,5%	25,8%	35,2%	22,2%
3	Частично способствует	31,9%	38,7%	27,8%	11,1%

Наиболее значимая сегодня задача в системе физического воспитания студентов - это формирование и обоснование преимуществ здорового образа жизни. Занятия физической культурой - одна из основных составляющих здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами.

Здоровый образа жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, занятий физической культурой, соблюдения режима дня, личной гигиены и отказа от вредных привычек.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1.Владимиров, Н.В. Отношение студентов Института природопользования к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой / Н.В. Владимир, А.Ю. Дюмин // Вестник Югорского государственного университета: Том 13, № 1-1 (2017). - С. 113-116