

*the principles, technology, physical education.*

*This is a study of the principles of health-technology in education.*

**УДК 316.351**

## **ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

*Е.В. Романова, студентка 3 курса экономического факультета  
Научный руководитель – О.И. Разумова  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия» имени П.А. Столыпина*

**Ключевые слова:** *Ценности жизни, здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание*

*Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи.*

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи.

В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Воспитание есть процесс воздействия внешней энергии на внутреннюю энергию человека. Воспитание в широком смысле слова является единственным универсальным средством развития. Все человеческие задатки развиваются и функционируют как способности только благодаря воспитанию [1].

Беря во внимание вышесказанное, основной целью работы явилось – оценить влияние нездорового образа жизни студентов.

Современная российская официальная образовательная система целью воспитания и обучения ставят подготовку самореализующейся личности к жизни в рыночных отношениях.

Самый главный порок современной образовательной системы состоит в том, что она фактически игнорирует требование научной педагогики о первостепенном обучении учащихся самопознанию и саморегуляции тела, личности и души. В ней господствует технократический формализм. Учащуюся молодежь не обучают правилам борьбы за выживание в современных условиях. Человек, не знающий самого себя и не умеющий управлять собой, является игрушкой в руках других людей. Не он управляет своей судьбой, а становится рабом обстоятельств, предрассудков, моды и собственных капризов.

Особенно подвержены предрассудкам современной жизни студенты. Дело в том, что студенты - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы студентов 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.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подростковой студенческой молодежи сложна и многогранна. В современных условиях в связи с изменившейся экономической ситуацией она требует нового подхода к ее решению, ставит перед отечественным здравоохранением задачу гарантированного обеспечения подростковой студенческой молодежи качественной медицинской помощи, поиска новых форм ее организации, в том числе разработка эффективных методов массовых профилактических обследований, гигиенического обучения и воспитания.

Много современных молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, являются приверженцами определенного образа жизни, в котором определенным эталоном являются сигареты, наркотики и алкоголь. Причем некоторые данный образ жизни ведут еще со скамьи.

Для воспитания здорового образа жизни, необходимо проникнуть вглубь самой проблемы. Важно выяснить, что послужило причиной ведения не здорового образа жизни, и что способствует ведению здорового образа жизни. Для выяснения этого, во многих вузах прово-

дится профилактическая работа, направленная на пропаганду здорового образа жизни. А также во многих регионах нашей страны проводятся исследования, направленные на выявление физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния их физического, социального и психического здоровья полностью подтверждает прописную истину: по качеству энтелехии они все разные. У них разные стартовые площадки жизнедеятельности, разное здоровье, разные судьбы [2].

В целях направления студентов на путь ведения здорового образа жизни во многих вузах со студентами проводятся индивидуальные и групповые консультации-тренинги по нормализации их состояния.

Здоровье выступает одной из наиболее значимых основ человеческого счастья, радости и благополучия, поэтому проблема здоровья — кардинальная для всего человечества. Она всегда была и остается в центре внимания познающей и созидающей человеческой деятельности.

Особое внимание в настоящее время следует уделять формированию здорового образа жизни студентов. В частности здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

#### **Библиографический список:**

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М., 1999 г.
2. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.

## **EDUCATION OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

*Romanova E.V., Razumova O.I.*

*Key words: Values of life, health, healthy lifestyle, physical training*

*Health protection of students traditionally is considered one of the most important social problems of society. Successful preparation of highly-skilled personnel is closely connected with strengthening and health protection, increase of operability of student's teenage youth.*