

УДК 313.2.03

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК МОДНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



## HEALTHY LIFESTYLE AS A FASHIONABLE TREND IN THE LIFE OF STUDENTS

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель кафедры,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Дробот Татьяна Владимировна**

студентка группы 20 ЭЭБ 2,  
Институт экономики, управления и бизнеса,  
Кубанский государственный технологический университет  
tanya.drobot.01@mail.ru

**Аннотация.** В представленной статье рассматривается актуальная, тема здорового образа жизни как модной тенденции в жизни студентов. Здоровый образ жизни способен обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья студентов. Поэтому формирование данного стиля жизни у студентов является важнейшей социальной задачей учебных заведений Российской Федерации. В данной статье проанализированы научные труды авторов по поводу формирования моды на здоровый образ жизни у студентов, проведено исследование в формировании здорового образа жизни у студентов КубГТУ.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, пагубные привычки, состояние здоровья.

**Pitkin Viktor Aleksandrovich**

Senior lecturer of the Department,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Drobot Tatiana Vladimirovna**

Student of group 20 EEB 2,  
Institute of Economics,  
Management and Business,  
Kuban State Technological University  
tanya.drobot.01@mail.ru

**Annotation.** The article deals with the current topic of a healthy lifestyle as a fashionable trend in the life of students. A healthy lifestyle can ensure the restoration, preservation and improvement of students' health. Therefore, the formation of this lifestyle among students is the most important social task of educational institutions of the Russian Federation. This article analyzes the scientific works of the authors on the formation of fashion for a healthy lifestyle among students, conducted a study in the formation of a healthy lifestyle among students of KubSTU.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, addictions, health status

### Введение

Как правило, студенты не отличаются большой любовью к здоровому образу жизни, пропускают занятия по физической культуре, прибегают к быстрым перекусам вредной едой между пар, имеют никотиновую и кофейную зависимость. Все это пагубно влияет на здоровье будущих специалистов страны. Но сегодня здоровый образ жизни стал набирать большую популярность среди современной молодежи. Призыв к здоровому стилю жизни звучит из каждого информационного источника. Блогеры в социальных сетях проводят фитнес марафоны, журналы все чаще выпускают статьи о пользе правильного питания, учебные заведения читают лекции о вредных привычках и ряд прочих мероприятий, направленных на прививание здорового образа жизни молодежи.

Объектом данного исследования выступают студенты высшего учебного заведения.

Предметом исследования является факторы оказывающие негативное влияние на состояние здоровья студента.

Мероприятия, направленные на прививание здорового образа жизни современной молодежи, принесли свои плоды, студенты все чаще беспокоятся за свое здоровье и проявляют интерес к спортивным секциям. Задача руководства высших учебных заведений и преподавательского состава вуза и дальше поддерживать данный интерес молодежи.

Выделим следующий перечень вопросов, который поможет рассмотреть данную тему:

1. Рассмотреть понятие рационального питания, правильного режима труда и отдыха, вредные привычки, которые оказывают непосредственное воздействие на состояние здоровья студентов.

2. Рассмотрение причин, мешающих вести здоровый образ жизни студентам.
3. Определить взгляды современных студентов на здоровый стиль жизни.
4. Предложить перечень мероприятий, направленных на популяризацию здорового образа жизни в рядах студентов [1].

### Результаты исследования

Так что же все-таки включает в себя понятие здорового образа жизни. Понятие «здоровый образ жизни» активно разрабатывалось около полувека назад представителями медицины, которые рассматривали данный феномен как поведение, направленное на сохранение и укрепление здоровья, достижение активного долголетия и обеспечение высокого уровня работоспособности на основе научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативов. Социальный опрос студентов Кубанского государственного технологического университета показал, что большая часть опрошенных, считает, понятие здорового образа жизни включает в себе отказ от пагубных привычек и регулярные физические нагрузки. Однако понятие здорового образа жизни намного шире. Оно включает следующие аспекты:

1. Отказ от пагубных привычек – снижает поступление в организм вредных веществ и затраты на их нейтрализацию и выведение;
2. Закаливание – наилучшая тренировка иммунной и сердечно-сосудистой системы;
3. Физическая активность – позволяет поддерживать хороший тонус мышц и сердечно-сосудистой системы, служит хорошей профилактикой ожирения, нарушений работы двигательного аппарата, улучшает работу легких и ускоряет обмен веществ;
4. Здоровый сон – профилактика заболеваний нервной системы, депрессивных состояний, способствует восстановительным процессам во время отдыха;
5. Гигиена – это способ профилактики бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, а также паразитических инвазий;
6. Экология жилищных условий – защищает от интоксикации некачественными материалами, поддерживает оптимальный уровень температуры и влажности [4];

Все вышеперечисленные понятия позволяют оставаться здоровым на протяжении долгих лет и положительно влияет на наши внешние показатели, такие как здоровый цвет лица, чистая кожа, крепкие волосы и ногтевые пластины, и прочие показатели.

Говоря о наиболее часто встречающихся среди студентов вредных привычках, можно выделить неправильное питание, курение, распитие энергетических и алкогольных напитков. Вместе с пагубными привычками студент рискует приобрести набор таких заболеваний как ожирение, сердечные заболевания, заболевания желудочно-кишечного тракта, повреждение легких и это малая часть возможных повреждений организма.

Рассмотрим более подробно самые распространённые вредные привычки молодежи и причины, которые мешают им вести здоровый образ жизни. В ходе проведенного опроса среди студентов Кубанского государственного технологического университета, был установлен следующий перечень:

1. Один из наиболее популярных ответов – никотиновая зависимость. Среди студентов от никотиновой зависимости страдают примерно 75 % юношей и до 55 % девушек [6]. На вопрос, заданный молодым людям: «Почему вы решили начать курить?», чаще всего получали ответ «за компанию с друзьями попробовали», на 2 месте стресс. Так же стоит отметить, что о вреде пассивного курения современная молодежь не задумывается. Известно, что некурящий человек, находящийся в одном помещении с курильщиком, вдыхает количество дыма, равное выкуриванию в день трех сигарет более вредного состава.

2. На втором месте приверженность к злоупотреблению алкогольных напитков. Несмотря на высокий уровень освещенности в массах данной проблемы, распитие спиртных напитков все же является в молодежных кругах популярным времяпрепровождением. Основные причины употребления алкогольных напитков по мнению опрошенных студентов, являются приятное настроение, снятие психологической напряженности, чувства усталости и стресса. Так же многие считают это отличным способом уйти от реальной жизни с её нескончаемыми проблемами [3].

3. На третьем месте неправильное питание. Молодость – время, когда постоянно куда-то нужно бежать. И конечно, в такой спешке молодым людям очень трудно найти время на полноценный здоровый прием еды, поэтому часто студенты прибегают к фастфуду. О вреде фастфуда написано много научной литературы, отметим лишь, что регулярное употребление вредной пищи на ходу, чревато ожирением, образованию камней в желчном пузыре и почках, атеросклерозу, повышению холестерина, уровня сахара в крови, гипертонии, заболеваниям печени и поджелудочной железы, язвам и гастритам.

Тем не менее взгляды молодежи в современном мире о здоровом образе жизни сильно поменялись, по сравнению с концом прошлого века. Сейчас примерно каждый третий из студентов КубГТУ, уверен, что здоровый образ жизни необходим. По мнению опрошенных студентов быть здоровым сейчас модно, престижно и необходимо для благополучной жизни. Действительно, современная мода пропагандирует здоровье и спортивную фигуру, блогеры, на которых равняется молодежь ежедневно рекламируют фитнес залы, правильное питание, звезды, окруженные роскошью, все чаще называют своим хобби тот или иной вид спорта. Все это оказывает сильное влияние на взгляд молодежи. И для того, чтобы все больше студентов меняли свое мировоззрение в сторону здорового образа жизни, нужно направить свои усилия государству, общественным организациям и СМИ. Молодое поколение должно развиваться в обществе, где поддержание здоровья, регулярные занятия спортом и отказ от вредных привычек – это неформальный закон [2].

### **Выводы**

На основании результата исследования, можем сделать вывод, что здоровый образ жизни довольно популярное явление в современном мире среди студентов высших учебных заведений. Но в тоже время все ещё большой процент студентов придерживаются вредных привычек и пагубному образу жизни. Поэтому администрации вуза и в том числе СМИ, и государству, необходимо дальше формировать «здоровое» общество. Для этого необходимы различные стратегии и подкрепленные финансовыми средствами программы, содействующие достижению этой цели [5].

### **Литература**

1. Перова Н.В. Здоровый образ жизни // Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины. Рекомендации ГНИЦ профилактической медицины по здоровому образу жизни и здоровому питанию. – М. : Здоровье. – 2009. – 523 с.
2. Международная организация здравоохранения Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России. – Архангельск : Исток науки. – 2000. – 125 с.
3. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. – М.: РАН, 2002. – 314 с.
4. Мархоцкий Я.Л. Валеология: учеб. пособие. – М. : Выш. школа, 2006. – 195 с.
5. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. – М. : Книжный Дом, 2003. – 512 с.
6. Чайников А.С., Куликова М.А. Взгляды молодежи на ЗОЖ.

### **References**

1. Perova N.V. Healthy lifestyle. State Research Center of Preventive Medicine // Recommendations of the GNITS of preventive medicine on a healthy lifestyle and healthy diet. – M. : Zdorovyie. – 2009. – 523 p.
2. International Health Organization Healthy Nutrition: action plan for the development of regional programs in Russia. – Arkhangelsk : Istok nauki. – 2000. – 125 p.
3. Zhuravleva I.V. Adolescent health: a sociological analysis. – M. : RAS, 2002. – 314 p.
4. Markhotsky Ya.L. Valeology: studies. stipend. – M. : Vysh. shk, 2006. – 195 p.
5. Shukhatovich V.R. Healthy lifestyle // Encyclopedia of Sociology. – M. : Book House, 2003. – 512 p.
6. Chaynikov A.S., Kulikova M.A. Views of youth on healthy lifestyle.