

УДК 796.011.2:378

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. Ф. ПИСАРЕНКО, О. П. МАКАРЕНКО

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Формирование здорового образа жизни молодого поколения является важнейшей задачей Республики Беларусь. Сохранение, развитие здоровья, формирование здорового образа жизни имеет приоритетное значение во всех сферах образования.

Все учебные заведения в Республике Беларусь проявляют огромный интерес к вопросам здоровья учащихся, формируют ответственное отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих и здоровью будущих поколений.

В Белорусско-Российском университете особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни студентов. Преподаватели направляют свои знания, мастерство, опыт на решение вопросов улучшения здоровья студенческой молодежи, привлечения обучающихся к физической культуре и спорту, к физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям.

Большинство студентов невнимательно относятся к своему здоровью. Нерегулярное питание, отсутствие физических нагрузок, недосыпание, мало-подвижный образ жизни, недостаточное пребывание на свежем воздухе, вредные привычки – все эти негативные последствия накапливаются в течение всего обучения в высшем учебном заведении и имеют существенное влияние на состояние здоровья обучающихся. Сохранение и укрепление здоровья студентов является одной из важных проблем всех учебных учреждений и нашего общества.

Глобальная весомость и актуальность проблемы вызывает необходимость основательных исследований феномена здоровья человека и его составляющих. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В настоящее время принято выделять несколько видов здоровья: физическое, психическое, эмоциональное, социальное, духовное [1].

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Процесс развития физического здоровья предполагает: гармоничное взаимодействие физиологических процессов; совершенствование саморегуляции в организме; максимальную адаптацию к окружающей среде. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляют адекватная личность и статус общего психического комфорта. Психическое здоровье содержит высокий уровень сознания, большие внутренние и моральные силы, развитие мышления, что побуждает личность к творческой деятельности.

Эмоциональное здоровье – это наличие лишь положительных эмоций или равновесие положительных и отрицательных эмоций, психологическое эмоциональное равновесие.

Социальное здоровье – оптимальные, адекватные условия социальной среды, препятствующие возникновению социально обусловленных заболеваний, социальной дезадаптации и определяющие состояние социального иммунитета, гармоничное развитие личности в социальной структуре общества.

Духовное здоровье – комплекс потребностей, мотивационной и информативной сфер жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, наставлений и мотивов поведения человека в обществе. Духовное здоровье зависит от духовного мира личности, составляющих духовной культуры человечества, образования, науки, морали, этики, искусства, религии.

Здоровье является сложным динамическим процессом, который тесно связан с образом жизни человека. Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем наиболее полно отражает понятие «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни – это поведение человека, которое отражает жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья, и нацелено на выполнение определенных норм и правил. Составляющие здорового образа жизни – комплекс компонентов, обеспечивающих высокий уровень физического, психического, духовного и социального здоровья человека, к которым в первую очередь относят занятия физической культурой, двигательную активность, питание, бытовые условия, условия труда.

Поэтому очень важно, когда преподаватели умеют привлечь каждого студента к здоровому образу жизни на занятиях физической культурой и спортом [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Тапорчикова, М. В.** Актуальные проблемы физического воспитания студентов вуза и поиск их решения / М. В. Тапорчикова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 16–17 дек. 2021 г. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 70–73.

2. **Копылова, Е. А.** Исследование мотивации к занятиям физической культурой у студентов вуза технического профиля / Е. А. Копылова, Т. В. Афанасенко // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2021. – С. 480–481.