

## СТУДЕНЧЕСКАЯ ЭТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ Student ethics of healthy lifestyle in the xxi century

**А. В. Татаркина**, студент

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент

**Л. В. Быкова**, кандидат педагогических наук, доцент

**А. С. Мишин**, старший преподаватель

**Д. С. Сосновских**, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

### **Аннотация**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это стиль жизни человека, который направлен на сохранение и улучшение его здоровья. Сохранение здоровья молодежи является одной из важнейших задач современного социально ориентированного общества. XXI век характеризуется быстрыми темпами развития теоретической и прикладной науки, промышленности, экономики и института государства в целом. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, востребованных современными экономико-политическими условиями конкуренции экономических субъектов и стран, необходимо формировать здоровый образ жизни у студентов высших учебных заведений (ВУЗов). Для более эффективного выполнения этой задачи, желательно сделать здоровый образ жизни этической нормой для молодежи, и особенно для студентов.

**Ключевые слова:** студенческая этика, здоровый образ жизни, XXI век.

### **Summary**

A healthy lifestyle (HLS) is a lifestyle of a person, which is aimed to maintain and improve his health. Health maintenance of younger generation is one of the most important tasks for the modern society. The XXI century is characterized by rapid development of theoretical and engineering science, industry, economy and the institution of the state as a whole. To prepare highly qualified specialists, demanded by modern economic and political conditions of competition of economic entities and countries, it is necessary to form a healthy lifestyle among students of higher educational institutions (Universities). To accomplish this task effectively, it is important to make a healthy lifestyle an ethical norm for young people, especially for students.

**Keywords:** student ethics, healthy lifestyle, XXI century.

### **Особенность студентов как группы общества**

Молодые люди – студенты представляют собой будущий образованный сегмент общества, обладающий наибольшим потенциалом для прогресса.

При этом студенты подвержены риску совершать необдуманные поступки и подвергать опасности свое здоровье в силу своего молодого возраста, отсутствия жизненного опыта, полового и эмоционального становления, а также жизни в новых реалиях без привычной опеки родителей. Такие риски с учетом высоких умственных нагрузок для некоторых молодых людей становятся критическими, так, что они приобретают вредные привычки, хронические

заболевания, имеют частую усталость, эмоциональные срывы и даже, порой, вынуждены прекратить учебный процесс.

Снизить данные риски способны высокие морально-нравственные ориентиры, религия или здоровый образ жизни. Поэтому привитие студентам нравственной чистоты и здорового образа жизни на уровне этики, является серьезной задачей общества.

По данным некоторых медицинских исследований, только 30% студентов Российской Федерации не имеют отклонений в состоянии здоровья, остальных же можно разделить на следующие группы:

– студенты, у которых психоэмоциональные и функциональные нарушения обнаруживаются лишь в экстремальных условиях, например, в начале обучения или в период сдачи экзаменов;

– студенты, у которых уже проявляются предвестники болезней безэкстремальных условий, например, периодические повышения артериального давления или уровня сахара в крови;

– студенты с функциональными нарушениями;

– студенты со стабильными патологическими симптомами [1, с. 124].

Увеличению риска психоэмоциональных срывов и функциональных нарушений организма способствуют вредные привычки.

Так, по данным опроса студентов города Новосибирска, в котором приняли участие 295 человек в возрасте от 17 до 25 лет (76 мужчин и 219 женщин) были выявлены следующие статистические данные: только 18,3% студентов не употребляют алкоголь в принципе, а остальные 82,7% опрошиваемых, так или иначе, подвержены данной привычке. При этом половых различий не выявлено: среди юношей употребляют алкоголь 81,6%, среди девушек 81,7%, более того, 38,6% от общего числа опрошенных употребляют алкоголь несколько раз в месяц, а 4,7% уже имеют зависимость и употребляют алкоголь чаще одного раза в неделю. Исследованиями установлено, что 25,1% опрошенных курит, среди девушек курят 18,7%, среди юношей 43,4%.

Вредные привычки могут привести к негативным психологическим и физиологическим последствиям. Опрос обнаружил, что нарушения психоэмоционального и физического состояния, выражающиеся в ежедневной усталости, присутствуют у каждого шестого студента – 18,3 %, а 55,6 %, студентов испытывают усталость 4-5 дней в неделю.

### ***Ценность здорового образа жизни***

Образ жизни – это биосоциальная категория, объединяющая в себе разные аспекты жизни – труд, быт, удовлетворение материальных и духовных потребностей, форма коммуникации с другими индивидами, отношение к собственной личности и своему организму. Понятие «здоровый образ жизни» в последнее время приобрело практически нарицательное значение – аббревиатуру «ЗОЖ», и стало обозначать стиль жизни человека, занимающегося профилактикой и улучшением состояния своего здоровья.

Важность ЗОЖ отмечена на самом высоком уровне. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Используя последние, Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности РФ в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом, представленным в таблице.

При этом величина вклада отдельных факторов на показатели здоровья зависит от возраста, пола и индивидуально-типологических особенностей человека (табл. 1) [2, с. 88].

Факторы, влияющие на здоровье

Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы, ухудшающие здоровье
Генетические (15–20%)	Здоровая наследственность	Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Состояние окружающей среды (20–25%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятный климат, природа и экология среды обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климат, природа, нарушение экологической обстановки
Медицинское обеспечение (10–15%)	Высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и качественная медицинская помощь	Отсутствие медицинского контроля за динамикой здоровья населения, низкий уровень профилактики, некачественное медицинское обслуживание
Условия и образ жизни (50–55%)	Рациональная организация жизнедеятельности: адекватная двигательная активность, социальный образ жизни	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, гипо- или гипердинамия

Таким образом, здоровье человека, более чем на 50% зависит от него самого, а точнее от образа жизни, который он ведет.

В рамках здорового образа жизни рассматриваются такие категории как спорт, зарядка или гимнастика, прогулки на свежем воздухе, умеренные солнечные ванны, правильное питание, режим работы и отдыха, гигиена, воздержание от вредных привычек. В последнее время к этим категориям все чаще причисляют психологическое и духовное здоровье, так как они напрямую влияют на самочувствие человека и его физическое состояние.

На уровне науки и медицины считается доказанным, что в рамках здорового образа жизни, человек должен придерживаться следующих принципов:

- отказ от алкоголя, курения, жевательного и нюхательного табака, энергетических напитков, психотропных и наркотических веществ;
- двигательная нагрузка;
- свежий воздух, солнечные ванны;
- здоровое питание, умеренность в еде;
- режим труда и обязательный отдых;
- закаливание;
- гигиена;
- положительные эмоции.

Стиль жизни в большой степени являет собой персонифицированный характер, и определяется воспитанием в семье, национальными традициями и собственным сформированным менталитетом. Если на первый и второй факторы повлиять сложно, то менталитет у человека формируется долго и может изменяться в процессе жизни. Поэтому многие люди разных возрастных категорий прибегают к здоровому образу жизни. Но чем раньше это произошло бы, тем лучше было бы для самого человека – тем больше он сэкономит заложенных в организм сил, и больше принесет в него позитивных изменений, влияющих на продолжительность и качество жизни.

### ***Критерии здорового образа жизни***

Взвешенный и оптимальный режим труда и отдыха – это необходимый элемент здорового образа жизни. При соблюдении режима труда и отдыха, вырабатывается слаженный ритм функционирования организма, что ведет к повышению работоспособности и улучшению производительности труда. Отдых, в частности, сон, также чрезвычайно важен и влияет как на физиологическое состояние организма, так и на психоэмоциональное состояние человека. По данным ряда исследований, подросткам от 10 до 17 лет желателен сон от 8,5 до 9,5 часов, а взрослым — от 7 до 9 часов [3, с. 73-76].

Физические нагрузки благотворно влияют на сердце, сосуды, мышцы, суставы, связки, кости, то есть на весь организм человека в целом. Оказывает хорошее влияние физическая нагрузка и на нервную систему. Опасность отсутствия движения можно наблюдать у лежащих больных, у которых за короткое время начинают образовываться пролежни, атрофироваться мышцы, возникают застои в легких и разные воспалительные процессы. Низкая физическая активность отражается и на людях, ведущих преимущественно сидячий образ жизни. Им присущ низкий иммунитет, ожирение, частые головные боли и многочисленные болезни, переходящие зачастую в хронические. Студенты тоже вынуждены много сидеть на лекциях в ВУЗе и во время занятий дома. Движение порой ограничивается маршрутами от дома до места обучения и обратно, а также редкими занятиями на физкультуре. Чтобы держать в тонусе организм молодым людям желательно самостоятельно заниматься физической культурой, будь-то самостоятельные занятия гимнастикой, лыжами, бегом или посещение спортивных клубов и секций.

Ценности физической культуры по качественному критерию могут быть представлены как:

- материальные (льготы со стороны общества, экономия на лекарствах и медицинских услугах);
- физические (здоровье, телосложение, сила, выносливость, приобретенные умения и навыки);
- социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);
- психические (эмоциональные переживания, приобретаемые черты характера);
- культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет) [5, с. 219-225].

Невозможно говорить о хорошем здоровье, если человек не решится оставить все вредные привычки (сигареты, алкоголь, наркотики и т.п.), что медленно и верно губят его. Любая вредная привычка убивает человека: поражаются органы, что ведет за собой хронические болезни и существенно сокращает продолжительность жизни, вырабатывается зависимость. Когда речь идет о студентах, то, нужно понимать, что их возраст наиболее репродуктивен, а значит, их вредные пристрастия могут испортить жизнь не только им самим, но и их будущим детям.

Гигиена – это немаловажная часть здорового образа жизни. Это часть повседневного быта, которая в профилактическом аспекте влияет как на физическое, так и на психологическое здоровье личности. Утренний прохладный душ пробуждает организм и несет в себе элементы закаливания. Чистка зубов дважды в день, зубная нить после каждого приема пищи сохраняют чистоту полости рта. Все аспекты гигиены, так или иначе, положительно отражаются как на физическом, так и эмоциональном состоянии человека.

Правильное питание включает в себя как здоровую пищу, так умеренность в еде и рацион приема пищи. Одна часть съеденных продуктов нужна для энергии, другая – для витаминов и других нужных телу микроэлементов. Поэтому чрезвычайно важным является внимательный подход к продуктам питания. Важным является и количество употребляемых продуктов. Лишние калории будут откладываться в организме, что вызовет ожирение, и следующие за ним болезни. Специалисты считают важным и количество приемов пищи. Нужно питаться не меньше трех раз в день. Также не стоит кушать перед сном, так как процесс переваривания придется на сон, что может помешать как нормальному сну, так и эффективному перевариванию пищи.

Правильное питание обеспечивает правильное формирование и функционирование организма, способствует сохранению здоровья, повышению работоспособности и улучшению эмоционального состояния личности. Неправильное питание приводит к нехватке для тела каких-либо нужных ему веществ, либо переизбытку вредных составляющих, сбоем слаженной работы всех органов, что впоследствии приводит к серьезным негативным последствиям.

Перечисленные выше критерии ЗОЖ были представлены для анкетного опроса ста пятидесяти студентам, обучающимся в 2016 году в Государственном социально-гуманитарном университете (ГСГУ), г. Коломны. Результаты анкетирования показали следующие результаты:

1. В своей повседневной жизни рациональный режим труда и отдыха соблюдают студенты: регулярно – 48%, иногда – 37,5%, редко – 14,5%;
2. Потакают своим вредным привычкам студенты: регулярно – 8,4%, иногда – 23,0%, редко – 68,6%;
3. Используют оптимальный режим физической нагрузки: регулярно – 53,8%, иногда – 25,2%, редко – 21,0%;
4. Соблюдают правила личной гигиены: регулярно – 95,3%, иногда – 3,0%, редко – 1,7%;
5. Правильно питаются: регулярно – 24,6%, иногда – 33,4%, редко – 42,0% [4, с. 448].

### ***Пропаганда здорового образа жизни среди студентов***

К сожалению, молодые люди реже приобщаются к здоровому образу жизни, чем пожилые граждане. И это вполне объяснимо. Пока здоровье не подводило, молодому парню или девушке сложно представить, каково это жить с плохо функционирующими органами и хроническими заболеваниями. Поэтому в иерархии потребностей студентов, здоровье зачастую стоит далеко не на первом месте. Отсюда понятно насколько важно воспитывать в детях и молодых людях уважение к своему здоровью, доводя до них будущие негативные последствия от пренебрежения собственным организмом.

Стоит отметить, что XXI век ознаменовался ростом среди молодежи приверженцев здорового образа жизни. Открытия в физике, химии, биологии, а также статистические наблюдения, медицинские познания и высокоточная медицинская техника, смогли наглядно продемонстрировать людям, включая молодежь, негативные последствия от беззаботного стиля жизни, и соответственно доказать выгоду и перспективу от соблюдения ЗОЖ.

Сегодня многие знают, что алкоголь, сигареты и наркотики – это вред. Поэтому значительная часть студентов не употребляет их. Но они забывают при этом о других важных принципах здорового образа жизни, изложенных выше. Это значит, что пропаганда ЗОЖ еще нужна, причем для ее эффективности необходимо искать новые методы, чтобы ЗОЖ для все большего количества людей стал принципом жизни на уровне этики.

Решение этой задачи возможно при параллельной работе по следующим направлениям:

- необходимо пропагандировать культуру ЗОЖ среди молодежи;
- стимулировать студентов к сохранению и укреплению здоровья, разрабатывая поощрения со стороны вуза и муниципалитета;
- вносить в образовательный процесс школ и вузов занятия, которые на научной платформе доказательно демонстрируют все негативные последствия от несоблюдения принципов здорового образа жизни, и показывают положительный эффект от ЗОЖ;
- побуждать человека работать над своим внутренним миром, помогая ему формировать гуманитарные и социальные ценности. Здесь могут помочь религия, волонтерские, патриотические клубы и движения.

Таким образом, только хорошо организованная и поддержанная на уровне ВУЗа, муниципалитета и государства пропаганда медицинских и социальных знаний, а также стимулирование человека к следованию принципам ЗОЖ, могут способствовать снижению заболеваний среди студентов, улучшению учебных показателей, а также поможет воспитать здоровое физически и психологически крепкое поколение. В формировании ЗОЖ приоритетной должна стать роль просветительских программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, на формирование у них мотивации заботы о собственном физическом и психологическом здоровье, а также здоровье окружающих.

### **Библиографический список**

1. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов / под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко. СПб.: 2005. С. 124
2. Попова А. В., Шнейдер О. С. Здоровый образ жизни студентов. Хабаровск: ДВГУПС, 2012. С. 88
3. Фоменков А. Ю., Слюнченко В. М., Филин Н. С. и др. Образ жизни студентов Новосибирска // Молодой ученый. 2018. № 51. С. 73-76.
4. Нечаев А. В. Критерии здорового образа жизни студенческой молодёжи в XXI веке // Современные здоровьесберегающие технологии. 2016. № 4(5). С. 219-225.
5. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики. 2000. С. 448.