

чения потребностей студентов в физическом развитии личности и укрепления здоровья в преломлении к вопросам правового регулирования студенческого спорта.

Для решения данной проблемы целесообразно разработать проект Федерального закона «О развитии студенческого спорта в Российской Федерации», в котором отдельной главой должна стать здоровьесберегающая ориентация студентов.

Для реального оздоровления молодежного сообщества в ближайшей перспективе следует разработать и претворить в жизнь социальную молодежную политику, направленную на формирование моды на здоровый образ жизни, несовместимой с употреблением алкогольной и спиртосодержащей продукции, наркотических средств и психотропных веществ. Также целесообразно организовать систему здорового питания в вузах, создать факультативы, проводить круглые столы, направленные на обучение студентов различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния, формирования позитивного мышления.

Таким образом, перспективным подходом к предупреждению зависимостей употребления студентами алкогольной и спиртосодержащей продукции, наркотических средств и психотропных веществ является формирование у них целевой установки на здоровый образ жизни.

*Е.Д. Гаек, Н.В. Люлина*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

На сегодняшний день актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач современного общества, это связано с беспокойством общества по поводу здоровья специалистов, что в результате приводит к снижению работоспособности.

Студенты испытывают отрицательное воздействие окружающей среды, это вызвано экологической обстановкой, а также адаптацией к новым, изменившимся для них условиям жизни, высоким умственным нагрузкам.

Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна.

Однако главным фактором, влияющим на здоровье студента, является тот образ жизни, которого он придерживается. Молодые люди, обучающиеся в институтах и университетах, являются сторонниками определенного образа жизни, в котором нередко присутствуют сигареты, алкоголь и наркотики. Это связано с отсутствием мотивации у студентов к занятиям физической культуры, недостаточным уровнем информированности молодежи по вопросам сохранения и укреплению собственного здоровья. [1]

Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья истощается и человек становится заложником различных недугов.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта, возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, привычки) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Напряженный умственный труд студентов нередко сопровождается ограничением физической активности. Дефицит мышечной деятельности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние организма, способствует снижению умственной работоспособности и в конечном итоге оказывает отрицательное влияние на состояние здоровья студентов. Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Таким образом, здоровый образ жизни студенческой молодежи должен в обязательном порядке включать следующие основные компоненты:

- рациональный труд;

- правильное питание;
- двигательная активность;
- закаливание организма;
- личная гигиена;
- отказа от вредных привычек;
- активное взаимодействие с природой;
- оптимальные личностные отношения;
- мотивация к здоровому образу жизни.

Любой из названных компонентов в той или иной степени активно влияет на одну или несколько функциональных систем организма. Вместе они создают условия для нормального функционирования организма и защиту его от неблагоприятных факторов жизнедеятельности и внешней среды. [2] Чем раньше у студентов сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья, тем здоровее будет он и общество в целом. Образ жизни студента можно считать здоровым, если сам студент существует в условиях благоприятного психофизического пространства, при этом не проявляя агрессивности по отношению к себе и пространству. Эффективность физического воспитания существенно повысится, если будет повышен уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Также одним из главных условий сохранения и укрепления здоровья молодежи является высокий уровень культуры, которая должна стать неотъемлемым компонентом общей культуры человека. Важная роль в формировании культуры здоровья отводится институту семьи, работникам образовательных учреждений. Ведущую роль в этом направлении призвана сыграть система образования, которая должна объединить усилия молодежи, семьи, педагогов в организации полноценной жизнедеятельности на основе образования, воспитания и здоровья.

Формирование здорового образа жизни у студентов предполагает прежде всего увеличение объема занятий по физической культуре, организацию оздоровительных программ и спортивно-массовые мероприятия. Фактически именно массовость – первое необходимое условие для начала масштабной профилактики и в целом для воспитания подрастающего поколения посредством физической культуры и спорта. Основные направления для формирования у студентов здорового образа жизни:

- совершенствование организации проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- повышение физической, нравственной и духовной культуры;
- поддержка различных видов физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании у студентов;
- развитие информационно-образовательных основ физической культуры.

Во внеучебное время, жизнь студента чрезвычайно многообразна. Свободное время должно быть посвящено не только самообразованию, но и активной физической нагрузке, активному отдыху. Многочисленными исследованиями установлено, что существует связь между здоровьем, образом жизни студента и качеством его профессиональной деятельности. Поэтому важно дать будущему специалисту научные аргументы о сущности здоровья и здоровьесберегающих технологий, способах и методах укрепления своего здоровья.

Как социальная общность студенческая молодежь обладает специфическими характеристиками, многие из которых очевидны и обуславливаются решаемыми ею задачами. Во-первых, в этот период организм приобретает зрелость, под которой понимают прежде всего социальную способность к труду в общественном производстве без возрастных ограничений. Во-вторых, в эти годы происходит выбор профессии, т.е. определение индивидом своего места в системе общественного разделения труда

Спорт является универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека, для его самовыражения и развития. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Необходимо отметить, что здоровый образ жизни гарантированно оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психологического здоровья, успешному обучению, накоплению физических и духовных сил, создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, материального и семейного благополучия.

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они меньше болеют, более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость.

Здоровый образ жизни – показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компо-

нентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей.

### **Библиографический список**

1. Виленский, М.Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ / М.Я. Виленский // Педагогическое образование и наука. – 2009. – № 3. – С. 15-18.

2. Раевский, Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса, 2008. – С. 61-62.

*К.В. Гатилов, М.Д. Кудрявцев*

### **ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ И ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 14-17 ЛЕТ НА БАЗЕ МОЛОДЕЖНОГО ЦЕНТРА**

Современная наркоситуация в Российской Федерации характеризуется расширением масштабов незаконного оборота и немедицинского потребления высококонцентрированных наркотиков, таких как героин, кокаин, стимуляторы амфетаминового ряда, лекарственных препаратов, обладающих психотропным воздействием, а также их влиянием на распространение ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов, что представляет серьезную угрозу безопасности государства, экономике страны и здоровью ее населения.

Ключевым фактором негативного развития наркоситуации в Российской Федерации является масштабное производство опиатов на территории Афганистана и их последующий транснациональный трафик на территорию России.

В ряде российских регионов отмечается рост распространения наркотиков, изготовленных из местного растительного сырья, и лекарственных препаратов, содержащих наркотические средства и находящихся в свободной продаже, появляются новые виды психоактивных веществ, способствующие формированию зависимых форм поведения.

На эффективности государственной антинаркотической политики отрицательно сказывается отсутствие государственной системы мониторинга развития наркоситуации.

Недостаточно эффективно организованы профилактическая деятельность, медицинская помощь и медико-социальная реабилита-