



## Отношения Студентов К Формированию Здорового Образа Жизни

**Раманова Д. К.**

кафедра Спортивной медицины и биохимии

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта

Преподаватель, [dilramanova@gmail.com](mailto:dilramanova@gmail.com), +998 99 774 54 55

**Аннотация:** Здоровый образ жизни в последнее время набирает все большую популярность, а отношение к нему меняется в зависимости от многих факторов - условий труда, обучения и быта, привычек и поведения людей, качества окружающей среды, материальной обеспеченности, уровня развития здравоохранения и многих других факторов.

**Ключевые слова:** образ жизни, здоровье, спорт, правильное питание.

Также большое влияние оказывает и популяризация спорта, проводимая в стране и в учебных заведениях.

Здоровье – наивысшее благо и бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, это величайшая социальная ценность. С одной стороны, здоровье – одно из основных условий выполнения человеком его биологических и социальных функций, деятельности в материальной и духовной сферах, творческой самореализации, с другой стороны, без сознательного, деятельного стремления индивида к укреплению своего здоровья невозможно реализовать свой потенциал.

Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Таким образом, поведение человека напрямую зависит от здоровья, а здоровье - от поведения, которое является проявлением определенного образа жизни.

Отношение студентов Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта к здоровому образу жизни, что они под ним понимают, занимаются ли спортом и какую еду предпочитают и определить причины, барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни и призвано проведенное социологическое исследование.

В статье рассмотрена актуальная проблема, связанная с отношением студентов к формированию **здорового образа жизни**.

Целью данного исследования было выявление отношения современной молодежи к здоровому образу жизни.

Исследование проведено на основе опроса, сделаны соответствующие выводы.

**Введение.** Известно, что одним из важнейших компонентов сохранения здоровья является образ жизни. Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень



здоровья за 100 %, то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учёба), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления.

Образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены. Такой образ жизни является предпосылкой для успешной реализации разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, его активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой формах жизнедеятельности.

Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. физическая активность
2. рациональное питание
3. личная гигиена
4. закаливание организма
5. отказ от вредных привычек
6. психоэмоциональная культура
7. оптимальный режим труда и отдыха

В последнее время все больше внимания правительством нашей страны уделяется популяризации спорта, здорового питания и здорового образа жизни в целом т.к. эти факторы признаны одними из главных в здоровье нации. А так как здоровье формируется в молодости, то и внимание здоровью и спорту молодежи в стране и в университете уделяется все больше.

Проблема здоровья – это, прежде всего, проблема формирования здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни, на сегодняшний день, является актуальной аксиологической задачей. Чтобы быть здоровым, нужны здоровые жизненные навыки, здоровые привычки.

Занятия физическими упражнениями способствуют улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают



функциональные резервы многих органов и систем организма. Так, регулярное выполнение физических упражнений повышает жизненную ёмкость лёгких, минутный объём дыхания, глубину дыхания, усиливает деятельность желез внутренней секреции. У лиц, систематически упражняющихся на протяжении многих лет, повышенная резистентность (сопротивляемость) к неблагоприятным воздействиям внешней среды может при вынужденных перерывах в тренировках в той или иной мере сохраняться на протяжении нескольких месяцев.

Большое значение имеют утренние физические упражнения. Они важны, во-первых, для быстрого повышения работоспособности человека после сна, во-вторых, для укрепления здоровья и закаливания организма, наконец, для регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и развития быстроты, выносливости, силы и координированности при двигательной деятельности.

Утренние физические упражнения, сопровождаемые поступлением в центральную нервную систему мощного потока импульсов от рецепторов многих анализаторов, в особенности же со стороны проприоцепторов, способствуют быстрому повышению возбудимости центральной нервной системы и восстановлению нормальной работоспособности.

Студенческая молодежь является основным источником трудовых ресурсов общества, таким образом, целесообразно исследовать взгляды начинающих специалистов в области сферы здравоохранения на отношение к формированию здорового образа жизни.

**Цель работы** – выявить отношение студентов Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта к формированию здорового образа жизни.

**Материалы и методы:** анализ научно-методической литературы, анкетирование.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта. Были опрошены 250 респондентов (150 юношей и 100 девушек) 1, 2, 3 курса. Средний возраст испытуемых составил 19 лет.

**Результаты.** В результате проведенных исследований установлено, что студенты УзГУФКС считают, что здоровье человека зависит в большей степени от образа жизни (37 %), наследственности (27%), состояние окружающей среды (21 %), а работа системы здравоохранения влияет на улучшение здоровья незначительно (15 %).

На вопрос ведут ли студенты здоровый образ жизни утвердительно ответили (43 %), «хотелось бы, но не хватает на это времени» (49 %), Не ведут здоровый образ жизни незначительное количество студентов (8 %).

На вопрос «Что вы делаете для профилактики заболеваний?» студенты ответили, что принимают лекарства и витамины (45 %), ведут здоровый образ жизни (31 %),



занимаются физической культурой (12 %), ничего не делают (9 %). Вариант «регулярно посещаю врача» не получил ни одного голоса.

На вопрос «Вы соблюдаете правильный режим питания?» получен самый популярный ответ – «как получается» (73 %). Утвердительно ответили 11 % студентов. Не соблюдают режим питания 16 % опрошенных.

**Заключение.** Анкетированием установлено, самыми важными аспектами здорового образа жизни, по мнению студентов, являются оптимальная двигательная активность, что свидетельствует о высокой оценке важности физической культуры, и отказ от вредных привычек.

Из этого следует, что значительную роль в профилактике заболеваний будет играть физическая культура и пропаганда здорового образа жизни.

Возможно, исходя из взглядов будущих специалистов, физическая культура и спорт будут в дальнейшем одной из важнейших составляющих системы здравоохранения.

#### References:

1. Romanova, D. K. (2022). Sports Medicine and Physical Therapy. *Vital Annex*, 1(5), 78-83.
2. Сейдалиева, Л. Т., & Раманова, Д. К. (2022). Особенности физического развития учащихся. *Ijodkor o'qituvchi*, 2(20), 4-6.
3. Раманова, Д. К. (2022). Влияние спорта на физическое состояние и репродуктивную функцию женщин. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(20), 1-3.
4. Раманова, Д. К. (2022). Сахарный диабет и физическая нагрузка. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(19), 52-58.
5. Раманова, Д. К. (2022). Медико-биологическое и антидопинговое сопровождение процесса спортивной подготовки спортсменов. *Science and innovation*, 1(D3), 147-151.
6. Раманова, Д. К. (2022). Анализ мотиваций сохранения здоровья у молодёжи. *МИРОВАЯ НАУКА*, 1(2), 338-343.
7. Раманова, Д. К., Хасанова, Н. Р., Сейдалиева, Л. Т. (2022). Биохимические особенности адаптации спортсменов тренирующихся в условиях пандемии. *Инфекция иммунитет и фармакология*, 3(4), 298-301.
8. Dehqonova, M. G., Xusnuddinova, Z. X. (2023). Inklyuziv ta'limda ko'rishida muammosi bo'lgan o'quvchilar bilan olib boriladigan korreksion pedagogik ish samaradorligini oshirish. *Maktab va hayot*, 1(3), 31-35.
9. Xusnuddinova, Z. X. (2023). Alohida ehtiyojli boshlang'ich sinf o'quvchilarining og zaki nutqini rivojlantirishda yangi metodikalar va ulardan foydalanishning amaliy asoslari. *Ta'lim tizimida yangi metodikalar va ulardan foydalanishning amaliy asoslari*, 1(1), 365-368.
10. Qodirova, F. U., Xusnuddinova, Z. X. (2023). Inklyuziv ta'limga jalb qilingan zaif ko'ruvchi o'quvchilarning psixologik xususiyatlari. *Inklyuziv ta'limning dolzarb masalalari: muammo va ularning echimlari respublika ilmiy-amaliy konfrensiya materiallari*, 1(1), 156-157.
11. Qodirova, F. U., Xusnuddinova, Z. X. (2022). Increasing the profitability of the learning environment through the organization of adaptive learning. *NeuroQuantology*, 1(20), 1217-1224.
12. Qodirova, F. U., Xusnuddinova, Z. X. (2022). Ixtisoslashtirilga davlat ta'lim muassasalarida tarbiyaviy ishlarni samarali tashkil etish orqali o'quvchilarni inklyuziv ta'limga tayyorlash. *International Journal of Philosophical Studies and Social Science*, 1(1), 365-368.
13. Хуснудинова, З. Х. (2022). Эмоционально - выразительное озвучивание произведений как фактор воспитания незрячих детей. *Воспитание детей дошкольного возраста, Воспитание детей дошкольного возраста*, 1(1), 55-59.



- 
14. Zulayho, X. (2022). Ko'rishida nuqsoni bor bolalarning korreksion mashg'ulotlar ish tizimini tashkil etish. *Ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali*, 1(1), 218-220.
  15. Zulayho, X. (2022). Ko'rishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan korreksion ishlarni tashkillashtirishda ilk qadamni tashlash. *Ijtimoiy fanlarda innovasiya onlayn ilmiy jurnali*, 1(2), 80-82.
  16. Xusnuddinova, Z. (2022). Corrective pedagogy for blind children cluster mechanisms to increase work efficiency. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(2), 68-70.
  17. Ахмедов, Б. А. (2022). Повышение питательности завтрака с помощью биодобавок для укрепления здоровья студентов. *Uzbek Scholar Journal*, 11, 7-11.
  18. Ахмедов, Б. А. (2021). Таълимда ахборот технологиялари фанининг модуллари ўқитишда кластерли-инновацион технологиялардан фойдаланиш тамойиллари. *O'zbekiston respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi*, 441(15), 18-21.