

## **ВОСПИТАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**А. Матвеева**

*2 курс, социологический факультет*

**Научный руководитель – ст. преп. Н.Д. Лигостаева**

Одной из главных социальных задач общества традиционно является охрана здоровья студентов. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. В рамках работы были рассмотрены три уровня для описания ценности здоровья, предложенные А.Я. Иванюшкиным [1].

По результатам исследования были выделены факторы риска здоровья, которые выделяются студентами. Среди таких факторов учащиеся выделяют, прежде всего, злоупотребление алкоголем – 75,6%, курение – 73,5%.

Также были исследованы мотивы, которые побуждают студентов поддерживать свое физическое состояние. Так, 68,1% опрошенных занимаются физическими упражнениями для того, чтобы «уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им» и 44,5% для того, чтобы «получать удовольствие от двигательной деятельности, ощущать красоту движений собственного тела». Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечается нехватка времени (18,5% женщин и 41,6% мужчин) и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин).

Были предложены меры по повышению эффективности проводимых в высших учебных заведениях занятий по физической культуре. В рамках работы была затронута важность процесса физического самовоспитания и его особенности [2].

### **Библиографический список**

1. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. // Валеология . – 1982. – № 1. – С.49-58.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340 с.