

## **В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ**

### ***Кириллова Александра Андреевна***

*студентка НГТУ им. Р.Е. Алексеева,*

*г. Нижний Новгород;*

### ***Диденко Татьяна Ивановна***

*старший преподаватель кафедры физического воспитания,*

*НГТУ им. Р.Е. Алексеева,*

*г. Нижний Новгород*

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

**Аннотация.** Развитие человеческого капитала и инновационной экономике России во многом зависит от образа жизни молодежи. Однако в России здоровый образ жизни менее традиционно, чем в развитых странах. Особое беспокойство вызывают вредные привычки среди молодежи. В работе рассматривается практико-ориентированное мероприятие, проводимое студентами Нижегородского государственного технического университета им. Р.Е. Алексеева на территории г. Нижнего Новгорода в решении проблемы формирования ЗОЖ молодёжи.

**Ключевые слова:** человеческий капитал, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, здоровый студенческий квест, спортивный образ жизни.

Одним из важнейших факторов обеспечения развития человеческого капитала в инновационной экономике России является здоровьесбережение населения [1, 2]. В последние годы в России правительством разработано и утверждено ряд документов для формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) человечества, такие как:

- приоритетный национальный проект «Здоровье»;

## **В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ**

- концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения;
- концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака;
- основы государственной политики в области здорового питания.

Приоритеты политики ЗОЖ зафиксированы также в Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г. и в Концепции развития системы здравоохранения в Российской Федерации до 2020 г.

Россия по основным статистическим показателям ЗОЖ радикально отличается в худшую сторону не только от развитых, но и от многих развивающихся стран. [3]

Современными факторами влияющий на нездоровый образ жизни является курение, алкоголь, наркотики, неправильное питание, низкая физическая активность и интернет зависимость. Большое распространение таких факторов риска наблюдается в среде молодёжи. Студенческая молодежь (от 17 лет) – это социально группа населения, переживающая период становления зрелости, где формируются основные привычки и собственно образ жизни, а если плохие привычки уже сформированы, то они пока еще неустойчивы, и их проще изменить. Студенты представляет собой трудовой капитал и расширение ресурсов страны и поэтому, с социально-экономической точки зрения, любые действия в здоровье этой группы населения будут наиболее эффективными.

Одним из направлений в совершенствовании конструирования ЗОЖ молодёжи в студенческой среде может быть создание динамично-модных условий для ведения ЗОЖ. Для этого необходима разработка

## **В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ**

соответствующей социальной программы, которая будет доступной и интересной для молодёжи для реализации такого образа жизни.

В решении проблемы формирования ЗОЖ молодёжи, студенты Нижегородского государственного технического университета им. Р.Е. Алексеева разработали и проводят здоровый студенческий квест.

Квест является соревновательно-игровым и спортивным движением привлечения молодежи г. Нижнего Новгорода через средства связи и рекламу к спортивному и физическому образу жизни. Студенты-активисты вуза на безвозмездной основе осуществляет проведение мероприятий квеста совместно с инициативными спортивными клубами других ведущих вузов города по выходным и праздничным дням. Мероприятия в рамках проекта включают в себя решение интеллектуальных задач/заданий группами (до пяти человек) и их пешеходное/велосипедное перемещение по заданной траектории в городе на свежем воздухе (парки, исторические места города, на берегу р. Волги и т.д.).

Главной целью студенческого разработанного и реализуемого проекта является организация досугового времени студенческой молодежи для формирования интеллектуально-спортивного настроения способствующего воспитанию потребности в здоровом образе жизни

Для сохранения и развития здоровья студентов страны требуется системный, многоуровневый и многообразный подход формирования здорового образа жизни.

### ***СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

*1. Дубик Е.А. Развитие человеческого капитала в условиях инновационной экономики: монография / Е.А. Дубик; Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2014. – 180 с.*

## **В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ**

2. Дубик Е.А. *Формирование человеческого капитала: здоровый образ жизни как составляющий фактор* // Креативная экономика. – 2014. – № 2. – С. 53-63.

3. Засимова Л. С., Колосницына М. Г. *Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований)* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://economics.hse.ru/data/2012/02/21/1274911065/%D0%92%D0%93%D0%9C%D0%A3%202011%20%2311.pdf>