

# **КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

## **CULTURE OF LIFE SAFETY AND HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS**

**В. М. СТЕПАНЦОВ**

**V. M. STEPANTSOV**

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации  
Гомель, Республика Беларусь  
Belarusian Trade and Economic University of Consumer Cooperation  
Gomel, Republic of Belarus

*e-mail: stepantsov.vasili@yandex.by*

---

В данной статье рассмотрены: важность формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, факторы, влияющие на их формирование, и стратегии реализации культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

*Ключевые слова:* культура безопасности жизнедеятельности, здоровый образ жизни.

This article considers the importance of forming a culture of life safety and a healthy lifestyle, factors affecting their formation and strategies for implementing the culture of life safety and a healthy lifestyle.

*Keywords:* life safety culture, healthy lifestyle.

---

В современном обществе вредные привычки, случайные происшествия, стрессы являются распространенными явлениями, и поэтому необходимо уделить особое внимание развитию культуры безопасности и пропаганде здорового образа жизни среди студентов.

Культура безопасности жизнедеятельности представляет собой систему знаний и умений, направленных на обеспечение безопасности в повседневной жизни и в экстремальных ситуациях. Она включает в себя осведомленность о правилах безопасности на дороге, на работе, в интернете, а также в области здоровья и психического благополучия.

Здоровый образ жизни включает привычки и выбор, способствующие физическому, психическому и эмоциональному здоровью. Для студентов принятие этих принципов не только способствует личностному

росту, но и способствует созданию более безопасного и динамичного сообщества [1].

Культура безопасности жизнедеятельности и здоровый образ жизни способствуют физическому, психическому и эмоциональному благополучию студентов. Перенимая здоровые привычки, такие как регулярные физические упражнения, полноценное правильное питание и методы борьбы со стрессом, учащиеся могут улучшить общее состояние физического и эмоционального здоровья, а внутреннюю мотивацию.

Физическое и психическое здоровье тесно связаны с успеваемостью, так как они влияют на концентрацию внимания, память, энергию, спокойствие.

Соблюдение безопасности снижает риски, связанные с несчастными случаями, травмами и чрезвычайными ситуациями. Учащиеся, обладающие знаниями в области безопасности жизнедеятельности, могут эффективно реагировать на непредвиденные обстоятельства и защищать себя и других от вреда.

Практика здорового образа жизни, сложившаяся в студенческие годы, как правило, сохраняется и во взрослой жизни, снижая риск хронических заболеваний и улучшая качество жизни [2].

Университеты и колледжи играют важную роль в формировании культуры безопасности и здорового образа жизни среди студентов путем предоставления обширной и разнообразной образовательной среды. Это включает в себя не только академические занятия, но и специальные программы, семинары, тренинги и лекции, которые охватывают различные аспекты безопасности, здоровья и благополучия.

Образовательные программы знакомят студентов с основами безопасного поведения, правилами охраны труда, профилактикой травматизма и несчастных случаев, а также с правилами здорового образа жизни, включая регулярное физическое упражнение, правильное питание, сон и управление стрессом. Такие программы также могут включать в себя обучение навыкам первой помощи и психологической поддержке, что помогает студентам реагировать на различные ситуации и управлять своим эмоциональным состоянием.

Окружение имеет огромное значение, так как поддержка друзей, семьи, преподавателей и сотрудников университета может стать стимулом для поддержания здорового образа жизни и соблюдения правил безопасности.

Доступ к ресурсам: доступ к услугам здравоохранения, местам отдыха, и психологической поддержке способствует формированию здоровых привычек и укреплению безопасности жизнедеятельности.

Внутренние убеждения и ценности также играют важную роль. Студенты, ценящие свое здоровье и безопасность, более склонны принимать осознанные решения в своей повседневной жизни, а также более дисциплинированы.

Стратегии развития, которые университет может использовать, чтобы мотивировать студентов заниматься спортом и заботиться о своем здоровье:

1. Индивидуальные программы тренировок: Университет может предложить персональные программы тренировок и консультации с тренерами для студентов, которые хотят достичь определенных целей, таких как снижение веса, набор мышечной массы или улучшение физической формы. Это поможет студентам чувствовать поддержку и мотивацию в своих усилиях.
2. Культура здорового питания: Университет может организовывать лекции, мастер-классы и курсы по здоровому питанию и правильному образу жизни. Также можно создать столовую или кафе на кампусе, где будут предлагаться здоровые и питательные блюда, приготовленные с учетом потребностей студентов.
3. Спортивные кружки и секции: В университете может быть организовано деление на различные спортивные кружки и секции, такие как танцы, йога, пилатес, бокс, фитнес и даже акробатика или скалолазание и всё это в рамках занятия физической культурой. Это позволит студентам выбирать вид занятий, который им по вкусу, и заниматься им с удовольствием.
4. Тематические мероприятия: Университет может организовывать тематические мероприятия, посвященные здоровью и спорту, такие как спортивные дни, марафоны, фитнес-фестивали и даже конкурсы по здоровому образу жизни. Это создаст атмосферу поддержки и вдохновения у студентов.
5. Инновационные подходы: Университет может также использовать инновационные подходы, например, внедрение игровых технологий или виртуальной реальности для создания увлекательных тренировок или занятий по спорту. Это сделает процесс занятий более интересным и привлекательным для студентов.

Такие стратегии помогут создать в университете активную и здоровую атмосферу, стимулируя студентов к занятиям спортом и заботе о своем здоровье.

Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студентов имеет важное значение для их целостного

развития и благополучия. Уделяя приоритетное внимание образованию, осведомленности, практическим занятиям и вовлечению общественности, университеты могут дать учащимся возможность принимать обоснованные решения, прививать здоровые привычки и преодолевать жизненные трудности с устойчивостью и уверенностью. Инвестиции в здоровье и безопасность учащихся сегодня закладывают фундамент для более светлого и здорового будущего грядущих поколений.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровый образ жизни студента и его составляющие [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://megion-pnb.ru/info/novosti-i-stati/stati/793/>. – Дата доступа: 27.04.2024.
2. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-studentov>. – Дата доступа: 27.04.2024.
3. Мельников, П. П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Дзержинская, Л. Б., Прохорова, И. В., Дзержинский, Г. А. Физическая культура: учебное пособие – Волгоград, 2016. – 122 с.
5. Ляшенко, А. А., Цой, В.Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов Оренбургского государственного медицинского университета // Молодой ученый. – 2018. – №1. – С. 34–36.