

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ВЫСОКОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

**Киселева А.А., Волкова Т.П.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Сегодня мы бы хотели поговорить о сложившейся ситуации в сфере образования, здоровом образе жизни современной молодежи и сохранении высокой умственной работоспособности. Эта проблема довольно остро и со стремительной скоростью охватывает всю молодежь. В настоящее время у молодого поколения поменялись приоритеты, они забывают, что такое образованный человек, не заботятся о развитии себя как в спортивном, так и в умственном плане. Мы считаем, что нужно как можно ранее возобновлять физическое воспитание, динамично и уверенно водить новые проекты по развитию молодого поколения, т.к. молодежь это продолжение и будущее нашей нации.

Не случайно с 2006 года в нашей стране действует целевая программа «Молодежь ОАО РЖД», в т.ч. принята новая (2016-2020 гг.) [1].

Сохранение здоровья и высокой работоспособности очень актуально для представителей умственного труда, в т.ч. студентов. Напряженный умственный труд как таковой не вреден, но его часто сопровождают негативные явления: монотония, статические нагрузки, гиподинамия, нервно-эмоциональное напряжение.

Если говорить конкретно об улучшениях ситуации в оздоровительном и физическом плане, то мы считаем нужно с первых лет жизни ребенка, воспитывать его правильно, чтобы он понимал все плюсы и перспективы здорового образа жизни (далее ЗОЖ). ЗОЖ – это не только спортивное и красивое тело, здоровый образ жизни – это, прежде всего, нравственное и

психическое здоровье, которое позволяет сохранить все лучшее до самой глубокой старости, в т.ч. и высокую работоспособность.

Согласно современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Нужно помочь понять молодежи, что правильно построенное отношение к себе, к своим близким и окружающим – это будущее нашей страны, если не будет здоровой нации, не будет дальнейшего движения к лучшему.

Мы считаем, что в школах, а в дальнейшем и в высшем учебном учреждении содержание преподаваемых предметов должно отражать и воспитывать у студентов: требовательность к себе, потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье. Все перечисленное и есть залог к успеху и достижению действительно стоящих результатов. Молодое поколение должно понять, что если вести здоровый образ жизни, следить за своим питанием, посещать различные спортивные секции, овладевать знаниями, то это будет являться основой будущего успеха в становлении молодого специалиста, профессионального развития.

Проанализировав многочисленные итоги социологических опросов, можно отметить, что для нашей молодежи в возрасте от 18 до 24 лет основными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни являются: низкая активность, вредные привычки, загруженность учебным процессом, усталость, нехватка денег [2] .

На вопрос: «Что вас побуждает вести здоровый образ жизни?», был получен ответ от большинства респондентов: «желание хорошо выглядеть».

Таким образом, можно заключить, что молодежь стремится сделать красивой и привлекательной свою внешнюю оболочку, внешний вид, а за внутренним состоянием, за духовным развитием не стремится следить, либо просто не видит смысл это делать.

Нужно донести до молодого поколения, что желание хорошо выглядеть – это не главный фактор, нужно развиваться как физически, так и духовно. С ранних лет нужно закладывать ребенку все важные аспекты воспитания достойного человека, который в будущем смог бы сделать для нашей страны великие открытия. Чтобы наша молодежь привыкала к здоровым и правильным привычкам, нужно внедрять различные секции для развития физической культуры, также считаем интересным отправлять студентов в различные активные туры по странам, для того чтобы они обогащались, пополняли свои знания, а вернувшись давали новые задумки и идеи по обогащению и улучшению ситуации в нашей страны .

Мы думаем, найдется много волонтеров и людей готовых поддержать и помочь остальным понять и прийти к тому, что ЗОЖ – основа любых начинаний. Будет интересно и увлекательно отправиться группой в сплавы по нашей родной и очень красивой реке Исеть. Увлекательно совершить альпинизм-тур с профессионалом своего дела по нашим великим русским горам, или же просто устроить беговую экскурсию по нашему городу. Конечно же, это интересно и захватывающе, человек в этот период не только набирается физической силы и выносливости, но и обогащает себя духовно, что является очень важным в становлении правильного, здорового мышления.

Также считаем интересным и перспективным создание проекта, в котором будет предлагаться помощь людям, ищущим смысл своей жизни, которые хотят развиваться и добиваться результатов и успехов, но не знают, как и с чего начать. Для этого, на наш взгляд, необходимо не только пригласить практического психолога, который поможет разобраться и подтолкнет человека

к совершению благих дел, как в развитии личности, так и в физическом плане. На наш взгляд, в вузе необходимо усилить психологическую составляющую изучаемых дисциплин.

В нашей стране есть огромное множество различных исторических и красивых по своей природе уголков, привлекательных мест, где бы люди могли развиваться физически и духовно. Здесь лишь нужно вырабатывать и давать подрастающему поколению, молодежи раскрывать свои скрытые способности и тогда позиция и взгляд людей на здоровый образ жизни кардинально изменится, они начнут понимать, что – это захватывающее явление по своему внутреннему миру, это превращение людей в образованных, как интеллектуально, так и физически.

Добавим, профессор Ю.Ф. Змановский очень хорошо выразил формулой зависимость здоровья от целого ряда моментов, его определяющих [3, с. 64]. Здоровье (З), а мы добавим – и умственная работоспособность (УР) находится в прямой зависимости от режима жизнедеятельности (Р), эмоциональной устойчивости (Э), рационально организованного питания (П), двигательной активности (Д), совершенной терморегуляции (Т). Обратно пропорционально употреблению алкоголя (А), никотина при курении (К), а также наличию выраженных заболеваний (Б):

$$З (УР) = Р \frac{ЭПДТ}{БАК}$$

Итак, подводя итоги, можно констатировать следующее: все дальнейшие достижения и успехи только в наших руках. Нужно воспитывать и вкладывать в наше молодое поколение правильные приоритеты, чтобы у них возникало желание, и была цель достигать успехов и вести нашу страну к лучшему.

#### Список литературы

1. Целевая программа «Молодежь ОАО РЖД (2016-2020 гг.)».Режим доступа: URL: [www.rdz.ru](http://www.rdz.ru) (дата обращения 02.02.17).
2. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Становление и развитие отечественной социологии молодежи // СОЦИС, 2008. №7. С.108-117.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. М.: Советский спорт, 1990.