

### *Список литературы*

1. Спорт – это жизнь! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sites.goosportetozizn123456789/home/fygle.com/site/> (дата обращения: 15.03.2021)

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М., 2003.

**Акишина А.М., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Здоровый образ жизни студентов в современных условиях**

Здоровье для человека бесценно, оно является основным условием и залогом полноценной жизни, позволяет нам решать задачи, преодолевать трудности, ставить перед собой цели и планировать свою деятельность. Здоровьем считается состояние полного физического, душевного и социального благополучия. На сегодняшний день существует множество факторов, определяющих его: генетика, экология, медицина, образ жизни, климат и т.д., обычно их классифицируют по социальным, экономическим, экологическим, наследственным и медицинским основаниям. Понятие «здоровый образ жизни» и его аббревиатуру «ЗОЖ» знает каждый. К нему относятся такие показатели как: режим труда и отдыха, режим питания, организация сна и двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек, культура сексуального и межличностного общения, а также психофизическая регуляция организма.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от его образа жизни, остальные 45-50% составляют факторы наследственности, внешней среды и здравоохранения (20% – окружающая среда, 18–20% –генетическая предрасположенность и 10% – медицина).

Сегодня здоровый образ жизни среди студентов является особенно актуальной проблемой. Это связано с тем, что большие учебные и психоэмоциональные нагрузки, а также вредные привычки снижают уровень их здоровья. В студенческом возрасте остро встают вопросы малоподвижного образа жизни, табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков, которые оказывают пагубное влияние на состояние здоровья. К сожалению, в современном мире многие обучающиеся средних профессионально-образовательных и высших учебных заведений пренебрегают правилами здорового образа жизни. Такое предположение можно сделать на основе анализа статистических данных, которые утверждают, что около 70% студентов – курят [0], такой же процент подростков и молодежи, по данным МВД РФ, хоть раз употребляли наркотические вещества [0], 42% молодых людей в возрасте до 39 лет страдают ожирением [0]. Такие высокие показатели негативно влияют на состояние здоровья всего населения, уровень их жизни, заболеваемости, а также на рождаемость и смертность страны. На сегодняшний день существует множество программ, проектов и акций, связанных с популяризацией здорового образа жизни среди молодежи: «Здоровые города», «Здоровая Россия», «Сочи – город, свободный от курения», «Тихий Дон – здоровье в каждый дом», «Здорово живешь, молодежь!» и т.д. Именно они позволяют формировать стремление к ЗОЖ, профилактике заболеваний, отказу от вредных привычек. В России, как утверждают социологи, идет трансформация общественных ценностей. Исследования показали, что для российского человека здоровый образ жизни и спорт несомненно важны. Данное суждение подтверждается ежедневным поведением граждан, в том числе студентов – пробежки по утрам, катание на лыжах, самокатах, езда на велосипедах, закаливание, регулярные занятия фитнесом и спортом, отдельное питание, ежедневное потребление фруктов и овощей, снижение количества сахара и соли в пище и т.д. Одной из ведущих составляющих ЗОЖ является двигательная активность, обеспечивающая человеку нормальное функционирование всех органов и тканей. Она способствует улучшению

сердечной, дыхательной, пищеварительной, выделительной и кровеносной систем организма, снижает риск развития таких болезней как инсульт, диабет, рак, гипертония, способствует нормальному обмену веществ, а также развитию личности в целом. Недостаток или отсутствие двигательной активности негативно влияет на состояние здоровья – физическое, психологическое, социальное и эмоциональное. Доказательством данного суждения стали последствия пандемии COVID-19, связанные прежде всего с нарушениями работы дыхательной системы у переболевших, длительным дистанционным обучением и чрезмерным сидением за компьютером, как следствие снижение зрения. Также большое влияние оказало закрытие парковых зон и фитнес-центров. Состояние здоровья многих студентов ухудшилось из-за отсутствия движения, появились боли в спине и суставах, пропал мышечный тонус, чувствовался упадок сил, участились эмоциональные срывы, возникло прогрессирование сутулости и искривления осанки. Помимо этого, большое количество студентов в связи с малой двигательной активностью в этот период значительно прибавили в весе.

Здоровый образ жизни в студенческом возрасте является важной составляющей дальнейшей жизни человека. Именно в этот период формируются и закрепляются привычки, отношение к себе, своему здоровью. Важны все составляющие ЗОЖ – сон, питание, водно-солевой баланс, витамины, физическая активность и т.д. Также стоит отметить, что студентам, как будущим родителям, важно задумываться о здоровье потомков, ведь оно во многом будет зависеть от образа жизни родителей. Для того, чтобы студент чувствовал себя комфортно и здорово ему необходимо соблюдать несколько условий здорового образа жизни, которые выделяет Росстат: отсутствие курения, ежедневное потребление овощей и фруктов, адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю), употребление алкоголя не более 168 гр. чистого спирта в неделю для мужчин и не более 84 гр. для женщин, а также нормальное потребление соли (не более 5 гр. в сутки) [0, 0].

Здоровье напрямую зависит от образа жизни человека, его привычек, физической активности, режима труда, отдыха и т.д. Соблюдение основных правил здорового образа жизни позволяют студентам полноценно развиваться как физически, так и умственно. В современном мире существует множество программ по пропаганде ЗОЖ, которые нацелены на улучшение состояния здоровья человека за счет отказа от курения, алкоголя и наркотиков, ведь именно эти проблемы на сегодняшний день являются наиболее актуальными. Студенческий возраст – один из определяющих периодов формирования личности, и от того, какой образ жизни будет вести человек, зависит дальнейшее развитие всей страны, прежде всего это связано с показателями смертности и заболеваемости населения. Нельзя не отметить, что сегодня многие студенты уделяют большое внимание физической культуре и спорту, что, безусловно, оказывают положительное влияние на их здоровье. Сбалансированное питание, сон (не менее 7 часов в день), физическая активность (не менее 20 мин в день) – три «кита» здоровья. Пренебрежение какой-либо составляющей повлечет за собой нарушение работы всего организма в целом.

#### *Список литературы*

1. Малоподвижный образ жизни распространился среди молодежи // Сайт Российской газеты. rg.ru. URL: <https://rg.ru/2019/12/02/chetvero-iz-piati-podrostkov-v-mire-lisheny-reguliarnoj-fizicheskoy-aktivnosti.html>
2. Сколько в России курильщиков // Сайт statistika.ru. URL: <http://statistika.ru/zdr/skolko-v-rossii-kurilshchikov.html>.
3. Статистика россиян с избыточным весом // Сайт gazeta.ru. URL: <https://www.gazeta.ru/social/2018/07/09/11831305.shtml>.
4. Статистические данные по наркомании // Сайт statistika.ru. URL: [http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr\\_9773.html](http://statistika.ru/zdr/2007/12/07/zdr_9773.html).
5. Число ведущих здоровый образ жизни россиян // Сайт rbc.ru. URL: <https://www.rbc.ru/society/08/11/2019/5dc41d349a7947456b9d9bca>.