

Правильное рациональное питание и активный образ жизни с физическими нагрузками – это залог поддержания своего организма в хорошей форме. Искусство вести здоровую жизнь необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья, жизнедеятельности и получения достойной профессии. Поддерживая и оберегая свое здоровье, вы продлеваете себе жизнь и улучшаете ее работоспособность, ведь именно здоровье является самым важным компонентом нашей жизни.

#### *Список литературы*

1. Смоляр В.И. Рациональное питание: пособие по диетологии / В.И. Смоляр. Изд-во: Наукова думка, 1991. 367 с.
2. Соленова Е.М.. «Влияние образа жизни и двигательной активности на компонентный состав тела студентов». МПГУ, 2008. С. 526.

**Реутов А.Я., Овчинникова Л.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов**

На протяжении всего существования человечества здоровье являлось природным даром каждого человека в отдельности. С течением времени умственный труд заменил физический, экологические, экономические, климатические и социальные воздействия не остались в стороне. Проблема здоровья является проблемой не только одного человека на общества в целом. Общество столкнулось серьезной проблемой по обеспечению сохранности и укрепления своего здоровья, также проблема затрагивает состояние здоровья молодежи. Но что же на сегодня понимается под понятием здоровье? Здоровье – нормальное психологическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [1, с. 132].

В первую очередь студент должен сам думать и заботиться о своем здоровье, поскольку никто не поможет его не преумножить, не укрепить и тем более сохранить. Исследование состояния здоровья показал, что с каждым годом все больше негативных факторов оказывают значительное влияние, приводящее к ухудшению здоровья. Проанализировав результаты мониторинга здоровья студентов вузов России за 2014 год, показатели можно разделить на четыре группы: к спортивной группе принадлежит около 3% от общего числа, к основной 45%, к подготовительной 37%, к специальной 15%. Данные показатели обусловлены тем, что на состояние здоровья студентов оказывает влияние социально-гигиенические факторы и наследственная предрасположенность.

Всем известно, что при поступлении и в процессе обучения меняются жизненные нормы, место проживания, условия самостоятельной работы, режим сна и питания. Большинство студентов приезжают из других городов в крупные мегаполисы для получения более престижного, квалифицированного образования. Из чего следует, что большинство студентов проживают в общежитиях. Оказывает значительное влияние на здоровье это совмещение работы и учебы. Ввиду того что работа производится в вечерние а иногда и в ночные времена суток то данная деятельность приводит к нарушению распорядка дня. Некоторые студенты принимают горячую пищу всего один раз в день. Здоровой образ жизни среди молодежи является редкость, учитывая то, что большинство половины от всей массы употребляют алкоголь, курят сигареты или принимают наркотики. Физическая активность среди студентов не пользуется спросом, так как большая часть времени уходит на взаимодействие с компьютером, а если говорить конкретно прохождение в социальных сетях. Большинство студентов любят перекусывать по западному стилю включающие в себя различные бутерброды и пиццы, запиваемые при этом газированными напитками содержащий в себя такой рацион множество животных жиров и сахара. О полноценном питании, в котором содержатся фрукты, овощи, мясо, крупы и так далее речи не идет. В промежуточное время

между парами студенты перебивают или заменяют полноценное питание шоколадом, жевательной резинкой и сигаретой может привести к желудочным заболеваниям.

Кажется, что правительство, не принимает не каких мер по решению данной проблемы, но на самом деле оно заинтересовано, чтобы будущие специалисты были здоровыми, потому как за ними будущее всей страны. Государство с помощью образовательных учреждений в роли вузов должно обеспечить сохранение и укрепление здоровья студентов, и сформировать ценностно-ориентирующие отношение к здоровью. Для решения данной проблемы ученые страны разрабатывают технологии, методики, средства и благодаря уже преподавателям учебно-воспитательной работы реализуется в действительности.

На сегодня правительство Российской Федерации приняла стратегию развития физической культуры и спорта вплоть до 2020 год. В тоже время в стране утвержден Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» этот ряд мер направлен на профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья, обеспечение работоспособности человека.

Из года в год становится заметное изменение в дееспособности у молодых людей. Отмечено, что в настоящее время наблюдается достаточно низкий уровень здоровья и функционального состояния студентов вузов, увеличение простудных и вирусных заболеваний, заболеваний сердечнососудистой и дыхательной систем, неуклонно растет процент студентов, занимающихся в специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий физической культурой [2, с.16].

Физическая культура является одним из средств решения данной проблемы способствующая формирования и физической культуры личности по средствам знаний об сохранения и укрепления своего здоровья. Занятие активной физической культуры ориентировано на формирование культуры здоровья студента. Включает в себя формирования интереса к здоровому образу жизни, улучшение культуры здоровья, развитие навыков самоконтроля,

воспитание грамотности по сохранению и укреплению здоровья. В современной образовательной программе время на физическую культуру выделяется слишком мало для обеспечения потребностей. Необходимо создавать и улучшать уже имеющиеся организационные формы оздоровительной физической культуры после учебы. Повышение активной физической культуры среди студентов обусловлено занятием различной физической культурой и спортом, более распространённая форма это тренажёрные залы и фитнес клубы обеспечивающие организацию досуга.

Развития и тренировка одного особенного физического качества как выносливость и правильно комбинируя вместе закаливание и другими оздоровительными мероприятиями поможет защитить молодой организм от многих болезней.

#### *Список литературы*

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002.

2. Физическое воспитание студенток вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Под ред. Вялкина Т.Г. Волгоград: ВолГАСУ, 2013.

**Рукавишникова М.С., Овчинникова Л.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Эффективность спортивных игр в зависимости от продуктивности решения задач физического воспитания студентов**

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Роль спортивных игр в физическом воспитании очень высока. В процессе обучения спортивным играм формируются все физические качества. Так, если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми