

*Кузнецова Е. А., Мишневa С.Д.*

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

## **К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Аннотация:* в статье рассмотрены основные аспекты, направленные на сохранение и улучшение здоровья студенческой молодежи, отношение к нему студентов УрГУПС.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, студент, физическая культура, спорт.

*Kuznetsova E. A., Mishneva S. D.*

Ural state University of railway engineering,  
Ekaterinburg, Russia

## **TO THE QUESTION ABOUT HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH**

*Abstract:* the article describes the main aspects aimed at the preservation and improvement of the health of students, attitude of students of USURT.

*Keywords:* healthy lifestyle, student, physical culture and sport.

В современном мире тема здорового образа жизни стала затрагиваться все чаще, особенно молодежи, так как у нее нужно формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.

По данным Росстата, молодежь России в 2016 году в возрасте от 15 до 29 лет составляет почти 19%, от общей численности населения, а в 2012 году 22%. В 2009 году - 24,4% молодежи в возрасте от 15 до 18 лет. 49,8% молодежи от 19 до 24 лет злоупотребляют курением. К 2016 году процент курящей молодежи неизменно растет. То же самое можно сказать про употребление алкоголя и психотропных веществ. Проблемы формирования здорового образа жизни в молодежной среде основаны, прежде всего, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения [1].

Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Следует выделить основные аспекты, направленные на сохранение и улучшение здоровья студенческой молодежи:

- закаливание, занятие спортом и рациональное увеличение физической нагрузки;
- соблюдение режима сна;
- соблюдение правильного питания;
- регулярное прохождение медосмотра;
- соблюдение правильного режима труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек (спиртные напитки, психотропные вещества, табакокурение, электронные сигареты) [2].

Нами был проведен интернет-опрос, в котором приняло участие 109 студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Респондентам было представлено 7 вопросов. Ниже представлена диаграмма результатов опроса в рис. 1.

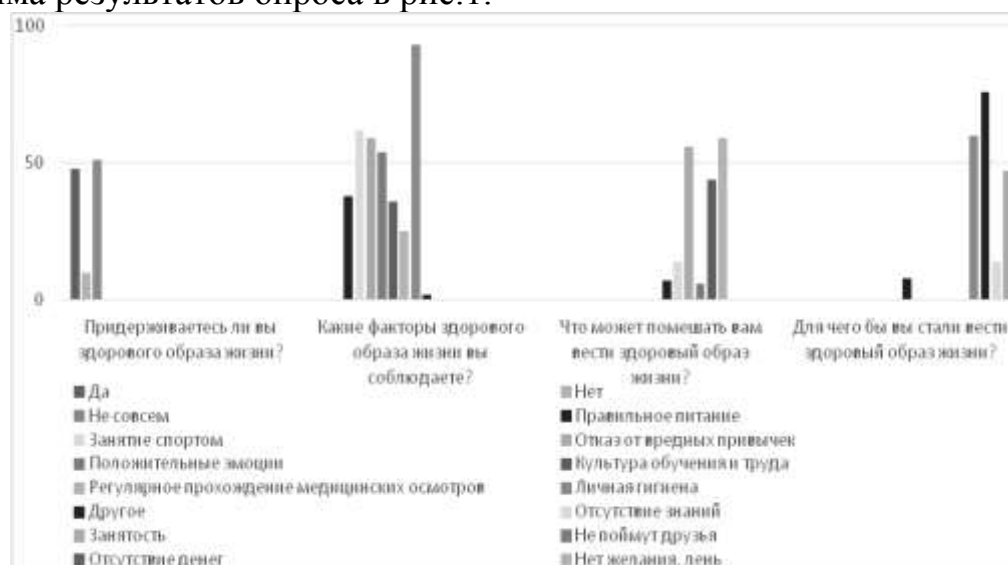


Рисунок 1.– Результаты опроса студентов УрГУПС

Большинство опрошенных студентов УрГУПС - 91% не имеют зависимость от вредной привычки - табакокурение. Большая часть опрошенных студентов 74% редко употребляют алкоголь, из них опрошенных 73% девушки. Студенты, которые не придерживаются здорового образа жизни, и те, кто стараются вести ЗОЖ поделились на равные части, примерно по 50%.

Основными факторами ЗОЖ, соблюдаемыми студентами, являются: личная гигиена, занятие спортом, отказ от вредных привычек и положительные эмоции. Основными факторами, которые могут помешать соблюдению ЗОЖ, из результата опроса, являются: отсутствие мотивации, занятость, и др.

В целях создания и укрепления мотивации к здоровому образу жизни и на основании данного эксперимента можно сделать вывод, что студенты УрГУПС заботятся о своем здоровье, о своем будущем. Без соблюдения здорового образа жизни численность молодежи в будущем будет только падать, следовательно, нужно пропагандировать для молодежи здоровый образ жизни.

### ***Библиографический список***

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.

***Кузьмина И. В.***

МБУ ДО «Детско-юношеский центр»  
г. Екатеринбург

### **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* Профилактику и коррекцию нарушений осанки у младших школьников необходимо рассматривать как целый комплекс средств, направленных на поддержание не только хорошего состояния опорно-двигательного аппарата, но и общего физического состояния здоровья ребёнка в целом.

*Ключевые слова:* младшие школьники, осанка, корригирующие упражнения, плавание, подвижные игры.

***Kuzmina I. V.***

MBU DO "Children and youth centre"  
Ekaterinburg

### **A COMPREHENSIVE APPROACH TO THE PROBLEM OF POSTURAL DISORDERS IN YOUNGER STUDENTS**

*Abstract.* Prevention and correction of postural disorders in younger school students should be viewed as a set of tools, aimed at supporting not only the good condition of the musculoskeletal system, but also the General physical health of the child in General.

*Keywords:* younger schoolchildren, posture, corrective exercise, swimming, outdoor games.

Привычное положение тела непринуждённо стоящего человека, принимаемое без лишних мышечных усилий, называется осанкой. Осанка является одним из важнейших слагаемых здоровья ребёнка. Нарушение осанки отрицательно сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, искажает форму тела, становится причиной нарушений обменных процессов. Дефекты осанки отражаются на состоянии нервной системы, что может привести к серьёзным заболеваниям внутренних органов.