

тактических навыков силового подавления, но и также на целенаправленное формирование у него уверенности в своих силах.

Психологическая подготовка должна стать неременным звеном подготовки специалистов правоохранительных органов во всех образовательных организациях системы МВД России, а также на протяжении всего срока службы сотрудников полиции.

## **ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ:**

### **ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ**

**Евстигнеева А.И., Ольховская Е.Б.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Студенты – это учащиеся высшего, в некоторых странах и среднего учебных заведений. В Древнем Риме и в Средние века студентами назывались любые лица, занятые процессом познания [3]. Именно познание во все века интересовало людей, познание, движимое любопытством.

В нынешнем мире студенчество обычно увлечено не только познанием наук, приобретением теоретической информации или чтением книг. Интерес современных студентов возбуждает не только наука и возможности её применения. Ввиду неправильного окружения, любая эксцентричная личность может увлечь юного парня или юную девушку в мир пагубных привычек. Также любой студент из-за юношеского интереса может поддасться соблазну и влезть в неприятности, несущие омрачающие последствия. Но и заядлые теоретики с жадностью познающие науку могут оказаться не более здоровыми.

Статистика утверждает, что в специальную медицинскую группу (СМГ) направляются 25-45% студентов первого курса, а 10-15% являются полностью освобождёнными от практических занятий по физической культуре. Однако

численность студентов СМГ в различных регионах России и вузах различных профилей может сильно отличаться [1].

Каковы же причины возникающих проблем со здоровьем у молодёжи? Что нужно делать, чтобы исправить текущее положение?

Причины низкого уровня здоровья могут быть самыми разными. Прежде всего, рассмотрим, что же вообще такое здоровье. В своих работах Калью П.И. рассмотрел 79 определений здоровья, сформулированных в разных странах мира, в различное время и представителями различных научных дисциплин [2]. Среди определений встречаются следующие:

- Здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству
- Динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой
- Участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций
- Отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений
- Способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды

Таким образом, автор выделяет основные концепции всех возможных характеристик здоровья человека:

- Медицинская модель – для определений, содержащих медицинские признаки и характеристики; здоровье как отсутствие болезней и их симптомов
- Биомедицинская модель – отсутствие субъективных ощущений нездоровья и органических нарушений
- Биосоциальная модель – включаются рассматриваемые в единстве медицинские и социальные признаки, при этом приоритет отдаётся социальным признакам

- Ценностно-социальная модель – здоровье как ценность человека; именно к этой модели относится определение Всемирной организации здравоохранения [2].

Каждого человека должно волновать его здоровье, здоровье его близких и друзей. А чтобы сохранить и укрепить своё здоровье, прежде всего, нужно ставить на первое место в своих интересах здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма [4]. С помощью ЗОЖ любой человек может развивать, сохранять и укреплять своё здоровье, свою физическую форму, свою гармонию тела и духа.

Для молодежи есть огромное разнообразие соблазнов, в которые они пускаются с головой, почувствовав свободу от родителей, школьных учителей. Поэтому именно современным студентам в первую очередь нужна активная пропаганда здорового образа жизни.

Наперво, студентам нужно объяснить, в чем именно заключается ЗОЖ. А заключается он в установленном режиме дня, правильном сбалансированном питании, регулярными занятиями спортом и физическими упражнениями, закаливании, личной гигиене, отсутствии вредных привычек и многом другом.

Дети, попадая в детские лагеря или оздоровительные санатории, приучаются к правильному распорядку дня: ежедневно в одно и то же время подъём, утренняя гимнастика, завтрак, время для отдыха и так далее до самого вечера. Но, возвращаясь домой, они вновь привыкают к установленному у них дома режиму, который во многих семьях имеет весьма плавающий характер. То же самое происходит и со студентами только наоборот. Зачастую молодежь, оторвавшаяся от родителей, начинает вести разгульный образ жизни. Естественно, режим отсутствует абсолютно, что весьма вредит здоровью: ухудшается память, снижается внимательность и т.д.

Сбалансированное смешанное питание помогает получать организму все нужные белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины в нужном объеме. Студенты же часто пристращаются к фастфуду, быстрым перекусам, чипсам, газировкам и сухарикам, а также могут круглый год есть одно и то же за неумением или нежеланием готовить что-то другое. Вследствие чего работа организма нарушается, что приводит к проблемам с пищеварением, изжоге, гастриту и многим другим малоприятным недугам.

Каждый человек должен понимать, что движение – жизнь. Если мы не будем разминать свои косточки ежедневно, то вскоре они затвердеют, засохнут и поломаются. Утренняя гимнастика дарит не только тонус и хорошее настроение на весь день, но и помогает размять все мышцы и связки, а значит, убережет наше тело от нежелательных повреждений. Также для поддержания физической формы необходимы физические упражнения. Многие студенты вспоминают об упражнениях только после уже случившихся плачевных последствий.

Закаливание одна из лучших и простых форм поддержания стрессоустойчивости организма. Злоупотреблять таким методом тоже не стоит. Нужно умеренно пользоваться данным способом, чтобы организм всегда мог противостоять внезапным изменениям со стороны окружающей среды. Порой, студенты забывают, что этот способ закаливает не только тело, но и дух, а также дарит массу ярких впечатлений и эмоций.

Личная гигиена – залог успеха во многом. В первую очередь, соблюдение простых правил гигиены способствует поддержанию оптимального уровня здоровья. А во вторую, мало, кто захочет иметь дело с «грязнулей» или «вонючкой». Личная гигиена является составляющей не только здорового тела, но и здорового мышления и духа. К сожалению, некоторые студенты, увлеченные более важными для них делами, забывают о соблюдении этих простых правил.

Отсутствие вредных привычек в современном обществе уже делает молодого человека несколько уникальным, так как каждый современный

юноша считает своим долгом попробовать, а после продолжать употреблять алкоголь, сигареты или наркотические вещества. Кто-то покупается из-за любопытства, кто-то из-за компании, чтобы оставаться «в теме», кто-то залечивает душевные раны, кто-то пытается заполучить авторитет таким образом. У всех разные причины, но вот последствия почти всегда одинаковы. Курение ухудшает работу дыхательных путей, а алкоголь активно разрушает клетки мозга, печени и почек, наркотики же наносят вред всему организму и вызывают достаточно сильную зависимость.

Каждый, кто понял, что губит своё здоровье, останавливается, но донести эту важнейшую информацию удастся, к сожалению, не до всех. Однако активная пропаганда здорового образа жизни, увлечение студентов в различные спортивные состязания есть большой шаг к оздоровлению молодёжи любого равнодушного лица. Ведь намного приятнее видеть вокруг себя здоровые, улыбчивые лица, дружить и общаться с активными и любознательными ребятами, а также самому принимать активное участие в спортивной жизни, что помогает сохранять и укреплять твоё здоровье. Ведь Россия – страна, стремящаяся к здоровой жизни, а молодёжь – важнейшее звено будущего страны.

#### Список литературы

1. Давлетьярова К.В. Формы повышения двигательной активности студентов с нарушениями здоровья // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 55-58.
2. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. – М., 1988. – 315 с.
3. Немировский В.Г., Григорьев С.И. В поисках смысла жизни и справедливости: студенчество России на пороге XXI века. – Барнаул: Алтайское книжное издательство, 1995. – 188 с
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014. – 289 с.