

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**Ивлева А.В., Пермяков О.М.**

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

Пропаганда здорового образа жизни среди студенческой молодёжи становится одним из важнейших вопросов в условиях реформирования современного образования в высших учебных заведениях.

Здоровье человека напрямую связано с его возрастом. Студенты во время своей учёбы в университете как раз находятся в той фазе, когда ещё можно произвести изменения в формировании своего организма. Это время является чем-то вроде завершающего этапа и им необходимо воспользоваться на столько на сколько это возможно.

Во время учебного процесса, обучающиеся, на протяжении долгого времени находятся в сидячем положении. Учебный день может длиться 7-8 часов, из которых 5-6 часов студенты сидят в аудиториях, не считая времени проведённого сидя за выполнением домашних работ, докладов, рефератов. Многие студенты, имея при этом балансировку своего расписания в виде занятий физической культурой пренебрегают ими, а в перерывах между парами предпочитают посидеть в интернете или вздремнуть вместо того что бы немного пройтись, дабы помочь своему застоявшемуся кровотоку. Конечно, если после сложных занятий, при которых у вас отсутствовала какая-либо двигательная активность, вы пойдёте на долгую интенсивную спортивную тренировку, ваш организм действительно будет измотан. Однако, если нормировать свой день сочетая в нём как и активное занятие наукой, так спортивные перерывы и занятия физической культурой, то это положительно скажется на физическом и психологическом здоровье обучающегося [1].

Другим фактором помимо недостаточной активности является значительная умственная нагрузка. Несмотря на тот факт, что именно в молодом возрасте человек наиболее адаптирован для продуктивных занятий как физическим, так и умственным трудом, перенапряжение может сильно сказаться на здоровье не только в данный момент, но и отразится уже в более зрелом возрасте. Умственное утомление и связанное с ним снижение работоспособности, в отличие от физического, имеет свои специфические особенности. При длительном занятии умственным трудом в организме человека могут возникать функциональные изменения, обусловленные малой подвижностью. Эти изменения выражаются в ухудшении работы сердца, возникновении разного вида неврозов, проявлении гипотонии, гипертонии и других сердечнососудистых заболеваний, появлении склеротических изменений кровеносных сосудов. Также из-за плохого циркулирования крови, снижается работа всех внутренних органов, что серьёзно влияет на умственную деятельность: повышается утомляемость, снижается работоспособность, ухудшается память. Из-за большого объёма получаемой информации в памяти человека происходит некое урезание полученного, вследствие чего большинство действительно необходимых знаний поданных в процессе лекции просто напросто исчезают, иногда даже целыми темами или разделами [2].

Ещё одним фактором можно назвать нарушение или полное отсутствие режима дня. В наше время, в особенности молодое поколение, не стремятся распределять свой день, а просто пускает всё на волю обстоятельств. Среди явных пагубных последствий нарушенного распорядка, можно явно выделить следующие: неправильное распределение свободного времени (или его практически полное отсутствие), сокращение продолжительности сна и неправильное (нездоровое) питание. Во времена процветания компьютерных технологий вполне естественно, что большинство молодых людей, с их инициативностью и стремлением постигнуть новое, поглощаются компьютерными технологиями и значительную часть своего свободно времени, они посвящают как раз им. Общаясь, играя, «гуляя» в интернете молодые

студенты практически полностью выпадают из реального мира. Эта проблема уже обрела международный всемирный масштаб. Кроме этого многие молодые ребята, в своё свободное время, вместо занятий активным отдыхом, прогулок или посещения культурных мероприятий отправляются в клубы, бары и на различные вечеринки, без какой-либо значимой пользы тратя своё время и силы. Посещение ночных мероприятий так же является причиной нарушения распорядка сна. Сон крайне важен для восстановления сил человека, регенерации клеток и поддержания дальнейшей жизнедеятельности организма. Продолжительность сна у студентов заметно сокращается из-за неправильного распределения своим отдыхом, но это не единственная причина. Достаточно часто время на сон у обучающихся уходит на подготовку к экзаменам, семинарам и конференциям или выполнение всех работ в короткие сроки. Так же многие студенты за неимением достаточных средств к существованию, решают устроиться на работу в ночное время, дабы иметь возможность более полно удовлетворить свои потребности. Неправильно распределяя своё время, и не имея достаточных средств, многие студенты пренебрегают своим питанием. Большое количество студентов питаются перекусами или едой быстрого приготовления, чем серьёзно портят свою пищеварительную систему и могут получить такие серьёзные заболевания как хронический гастрит или язва желудка. Из-за неправильного питания также понижается умственная и физическая активность человека из-за нехватки необходимых веществ и витаминов, вследствие чего падает работоспособность и ухудшается иммунитет [3].

Период студенчества необычайно важен для окончательного формирования организма с его физическими и психологическими особенностями. Вот почему необходимо пропагандировать идею здорового образа жизни у молодых людей. Это позволит изменить отношение к своему здоровью в лучшую сторону, для продолжения благоприятного обучения в вузе.

## Список литературы

1. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафронов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н.Захаров, А.В.Карасёв, А.А.Сафронов, – М.: Лептос, 2002.-368с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2010-368с.
3. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей среде вуза/ Г.А. Мысина – Тула, 2011 – 48с.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ КАК УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ**

**Извина А.С., Симонова И.М.**

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

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену наработать свой определенный жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Наряду с физической культурой и спортом, внедряются здоровьесберегающие образовательные технологии, целью которых является становление осознанного отношения ребенка к своему здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье, развиваются умения оберегать его. Так же развивается умение поддерживать свое здоровье и сохранять его. Все это невозможно в полноценном объеме усвоить на полуторачасовых тренировках во время учебного года. Летний спортивный лагерь помогает решить проблему не только более полного получения знаний по здоровому образу жизни, но и в полной мере позволяет освоить и закрепить технико-тактические знания и умения в игровой обстановке. В данном случае при занятии детей волейболом.