

Уличные тренировки имеют ряд преимуществ перед силовыми занятиями с большими отягощениями. В тренажерном зале без опыта можно легко подвергнуть сердце чрезмерной нагрузке, что маловероятно при StreetWorkout. Турник и брусья можно соорудить во дворе, кроме этого, существует ряд упражнений, для выполнения которых вообще нет необходимости в наличии каких-либо спортивных снарядов.

#### *Список литературы*

1. Евсенькина В. Российский атлет – серебряный призёр Суперфинала кубка мира по воркауту // Студенческий спорт. – 2015. <http://www.studentsport.ru/mainnews/3359255/> (дата обращения: 30.03.2020).
2. Минин Д. Как без денег и спортзала построить красивое тело // Журнал XXL. – 2012. <http://xxl.ua/sport/dose/denis-minin-kak-bez-deneg-i-sportzala-postroit-krasivoe-telo.html> (дата обращения: 30.03.2020).
3. Соловьёв Д. Основоположник workout // Большой спорт. – 2013. – № 9 65. <http://www.bolshoisport.ru/articles/osnovopolozhnik-workout> (дата обращения: 30.03.2020).

**Ясюлевич М.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Проблема сохранения и укрепления здоровья современной студенческой молодежи**

*Актуальность проблемы.* На протяжении практически всего существования человечества сохранение здоровья являлось одним из самых важных факторов. На протяжении многих лет государства, врачи и ученые по всему миру собирают информацию о здоровье людей, а так же делают все для его сохранения. Проблема сохранения здоровья в рамках нынешней молодой поколения стоит на первом плане, т.к. умственный труд затмил физический. Для того чтобы человек имел возможность реализовать себя в обществе и социуме первым делом должен следить за своим здоровьем. Поэтому, на наш взгляд, данная проблема достаточно актуальна, нуждается в анализе и определении необходимых действий со стороны студенческой молодежи [1, 2, 3, 4].

*Цель исследования.* Провести анализ и определить нужные правила по сохранению здоровья учащейся молодежи.

*Задачи исследования:* указать риски не здорового образа жизни и дать некие рекомендации; проанализировать статистику состояния здоровья у учащейся молодежи; выявить компетенции студентов по вопросу сохранения здоровья; определить общепринятые рамки и правила здорового образа жизни и сохранения здоровья у учащегося.

*Методика исследования.* Анализ литературных и информативных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) 30 юношей и девушек 18-20 лет. Анкеты были составлены нами согласно цели и задачам исследования.

*Анализ и результаты исследования.* Известно всем, что при поступлении и в процессе обучения у студентов меняется правила поведения из-за изменения многих факторов таких, как: место проживания, режим сна, питание, условия возможной самостоятельной работы и многое другое. Большинство студентов приезжают поступать в вузы из других городов в огромные мегаполисы в этом случае им нужно жить в общежитиях. Известно, что большое количество студентов курят, употребляют алкоголь и другое. Сидячий образ жизни и проведение огромного количества времени в социальных сетях приводит к снижению физической активности. В рамках того, что большинство студентов пытаются совмещать работу и учебу, в частых случаях это приводит к не правильному питанию, т.к. проще и быстрее перекусить бургером или пиццей, нежели искать возможности поесть правильно. Между парами студенты в перерывах утоляют голод возможной жвачкой или сигаретой, что может привести к неприятным последствиям и различным желудочным заболеваниям.

Физическая культура является одним из средств решения данной проблемы способствующая формированию 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 активностью и спортом, более распространённая форма – это тренажёрные залы и фитнес клубы, обеспечивающие организацию досуга [1, 3, 4].

На сегодня правительство Российской Федерации приняла стратегию развития физической культуры и спорта вплоть до 2026 года. 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.

Проблематика ведения здорового образа жизни очень важна в наших реалиях. Поэтому современные студенты должны находить различную информацию по вопросам сохранения и укрепления здоровья, которые я указал ниже.

1. Правильное питание – самое главное в укреплении всего организма человека. Правильное употребление жиров, белков и углеводов дает возможность более высоким нагрузкам и заряду бодрости на весь день. Нужно учитывать, что питание должно быть трехразовым, горячее должно быть не менее двух раз в день. Самое важное правильно позавтракать, т.к. это настраивает организм на то, как он будет работать весь день в тех или иных ситуациях [2].

2. Физические упражнения – некоторые люди любят рано вставать на утренние пробежки, йогу или различные виды гимнастики, но если с желанием все действительно плохо, то нагрузки можно и минимизировать, нам подойдет обычная утренняя зарядка. Каждый день выполнять в различные дневные

циклы какие-либо упражнения и это уже улучшит работу опорно-двигательного аппарата и снизит риск различных заболеваний [2].

3. Правильный отдых – следующая часть здорового образа жизни. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам [2].

Вводить здоровый образ в свою жизнь один из лучших способов сохранения здоровья, знает даже ребенок изначально физические упражнения необходимо выполнять в щадящем режиме, без особого напряжения мышц, так как мы подготавливаем свой организм к чему-то более сложному. В жизни есть множество примеров как обычные люди, которые начали в свое время просто заниматься спортом, даже достигли в этом огромных успехов. Тогда почему бы не начать, ведь наше здоровье зависит только от нас самих.

Анкетирование по вопросу состояния здоровья у студентов УрГУПС показал, что в данный момент у большинства опрошенных имеются какие-либо заболевания, в том числе и хронические, которые затрудняют в некотором их социальное существование и общественную жизнь. Определено, что 67 % опрошенных отметили ухудшение своего здоровья за последние пять лет, 22 % указали на серьезные, которые ограничивают их опорно-двигательный аппарат и мешают, например, устроится на какую-либо работу, 11 % отметили наличие хронических заболеваний, такие как сахарный диабет, различные проблемы с опорно-двигательным аппаратом, позвоночником. Стоит заметить, что только 37 % из 100 % указали то, что они ведут активный образ жизни и следят за своим здоровьем [4].

*Выводы.* Таким образом, раскрыв данную проблему можно заметить, что не все студенты обладают достаточной компетенцией в области сохранения и

укрепления здоровья. При этом, здоровый образ жизни является важнейшим фактором укрепления и сохранения здоровья у современной молодежи. Существует необходимость приобщать себя к физической культуре это самый лучший способ поддержания себя в хорошей форме.

Здоровье зависит от самого человека и каждый в ответе за свое функциональное состояние. Если студент не будет заботиться за состоянием своего здоровья, он столкнётся с огромными проблемами, например с не способностью осуществлять свою рабочую деятельность, тем самым, с невозможностью реализовать себя в обществе.

#### *Список литературы*

1. Казанский федеральный университет // Профилактика нарушения осанки – URL: <https://students.kpfu.ru/node/14063> (03.02.2019 г.)
2. Орешник Ю. А. К здоровью через физкультуру. М. «Медицина», 2015г. – 172 с.
3. Рудницкая Л. К. Лечебная гимнастика для опорно-двигательного аппарата: – Москва, Питер, 2014 г. – 192 с.
4. Линькова Н.А., Кореганова М.А. Методика организации педагогического процесса в специальных медицинских группах. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: матер. междунар. науч.-практ. конфер. – Екатеринбург, РГППУ, 2015. – С. 145-148.