

3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н. Таранник, М.Л. Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 72с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2001.

5. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учебно-методическое пособие. Екатеринбург: УрГУПС, 2016. 80 с.

Денисова М.О., Кетриш Е.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Отношение студентов к здоровому образу жизни

Каждое государство заинтересовано в формировании и сохранении здоровой, крепкой нации, чтобы люди могли осуществлять разные виды деятельности для улучшения качества и уровня своей жизни. Человек, который наполнен энергией и жизненной силой, без психических и физических нарушений способен на высоком уровне выполнять трудовые задачи и обеспечивать себя и свою семью необходимыми благами.

В последнее время у общественности наблюдается повышение интереса к теме здорового образа жизни. Многие люди стали больше уделять внимания своему здоровью. В летний период можно заметить, что на уличных площадках различные категории населения осуществляют разного рода двигательную активность. Конечно, и в зимний период человек, который заинтересован в поддержании и укреплении своего здоровья найдет для этого возможности. Это могут быть прогулки на улице, катание на лыжах, коньках, занятия в крытых спортивных сооружениях, утренняя гимнастика, водные процедуры и т.п. В данной статье нас интересует то, как студенческая молодежь относится к здоровому образу жизни.

Прежде всего, мы разберем само понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни - это рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. По оценке экспертов Всемирной организации здравоохранения, решающее влияние на формирование здоровья молодого поколения в 50-55% случаях оказывает их образ жизни. Влияние на образ жизни человека могут оказывать следующие факторы: характер питания, вредные привычки, отсутствие двигательной активности, нервно-психическое состояние, экология, климатические факторы, режим работы и отдыха.

Во время студенчества предъявляются высокие требования к органам и системам человека из-за особенностей учебного процесса. Студентам приходится много времени проводить сидя, выполняя различные задания, изучая тот или иной материал. Нередко им приходится сочетать не только учебу, но и работу. В таких условиях организм испытывает высокую степень загруженности и в данном случае не стоит забывать о своем здоровье. Из определения «здоровья» следует, что для его поддержания и достижения необходимо стремиться к душевному, социальному и физическому благополучию. На занятиях физической культурой в образовательных учреждениях говорят о важности соблюдения здорового образа жизни, но многое зависит и от осознанности самих занимающихся. Студенческой молодежи необходимо уделять достаточно внимания и времени восстановлению своих сил и энергии, так как жизнь в быстром темпе, недосыпы, постоянные стрессы могут отрицательно сказаться на их организме и приведут к эмоциональному истощению и выгоранию.

В статье Ёлгиной Л.С. и Очировой И.М. «Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи» говорится о том, что за время обучения в вузе здоровье студентов в большинстве случаев ухудшается [3]. Происходит это потому, что сами студенты не принимают особых мер для укрепления и

улучшения своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят его на второе место после образования. Анализируя эти данные, можно сказать о том, что студенческая молодежь осознаёт важность здорового образа жизни, но редко применяет усвоенные знания на практике. Это может происходить по ряду причин:

- недостаточная мотивация;
- множество соблазнов современного мира;
- недостаточно средств на рациональное питание;
- недостаточно времени на эффективную организацию рекреационной деятельности;
- слаборазвитая инфраструктура физкультурно-оздоровительной сферы в месте проживания;
- негативное влияние круга общения человека;
- неумение рационально организовать режим работы/учебы и отдыха.

Перечисленные причины могут негативно сказаться на формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Никто кроме самого человека не сможет осознать ценность и важность собственного здоровья, что для его сохранения, поддержания и укрепления необходимо не только знать теорию, но и применять её на практике. Часто молодые люди думают о том, что их организм ещё очень молод, способен перегрузки и стрессы переносить без последствий. Но, каждое действие имеет своё последствие и необходимо начинать заботиться о себе, своем физическом, духовном и социальном благополучии как можно раньше.

Мы можем заметить увеличение числа фитнес-центров, спортивных площадок, тренажерных залов, оздоровительных комплексов и других спортивных сооружений для общего посещения. Появляется множество социальной рекламы по борьбе с вредными привычками, проводится пропаганда здорового образа жизни. Для того чтобы каждый человек пришел к пониманию необходимости соблюдения здорового образа жизни, следует продолжать проводить мероприятия, направленные на его популяризацию.

Рекламные видеоролики и плакаты различных организаций физкультурно-оздоровительной направленности вселяют в сознание людей мысли о правильном питании, спортивном теле, активном отдыхе и стиле жизни, делая это современной и неотъемлемой частью жизни любого человека. Через эти каналы продвижения происходит формирование культуры здорового образа жизни людей, в том числе и студенческой молодежи. Стоит отметить, что важными элементами пропаганды здорового образа жизни у студентов являются также: лекции, беседы, семинары, листовки. Но, необходимы и новые интерактивные формы, и методы популяризации здорового образа жизни. Это могут быть: различные дворовые игры, уличные флешмобы, массовые зарядки, специальные квесты и другие мероприятия. Эффективность таких методов будет заметна только в том случае, если они будут целенаправленные, плановые и непрерывные.

Список литературы

1. Воронова А.А. Здоровый образ жизни и студенческая молодежь / А.А.Воронова, Е.Р. Каледина // Материалы секционных заседаний 59-й студенческой научно-практической конференции ТОГУ в 2-х томах / Ответственный редактор И.Н. Пугачев. 2019. Издательство: Тихоокеанский государственный университет (Хабаровск).

2. Демидова И.Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни / И.Ф Демидова // Новая наука: стратегии и векторы развития. 2016. С. 65-67.

3. Ёлгина Л.С. Здоровый образ жизни современной студенческой молодежи / Л.С. Ёлгина, И.М. Очиров // Социальное самочувствие населения в социокультурном пространстве. Материалы международной научно-практической конференции / ответственный редактор Н.С. Антонова. 2017 Издательство: Бурятский государственный университет имени Доржибанзарова (Улан-Удэ).