

ПРОБЛЕМЫ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ

Дятлова В.В., Аракелян Г.Л.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В наши дни, одной из наиболее актуальных проблем является пропаганда здорового образа жизни, особенно среди молодежи. В статье анализируется поведение молодых людей в отношении таких факторов риска, как курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание и низкая физическая активность. Дается объяснение факторам, влияющим на выбор молодыми людьми образа жизни. Обсуждаются возможности и ограничения государственной политики по формированию здорового образа жизни у молодежи.

Ключевые слова: спорт, здоровье, студенты, эмоциональные и физические нагрузки.

Здоровый образ жизни. Что входит в смысл данного понятия? На самом деле это понятие включает в себя большое количество компонентов. Его компонентами могут стать: занятия спортом, отказ от вредных привычек, полноценный отдых, сбалансированное питание, укрепление иммунитета и многое другое, что в конечном итоге приводит человека в тонус и делает его здоровье более крепким и устойчивым к болезням. Одно остается неизменным и очевидным: здоровый образ жизни – это образ жизни, который направлен на сохранение и укрепление здоровья человека, а также на профилактику заболеваний.

На сегодняшний день среди молодежи, в том числе студентов, активно пропагандируется здоровый образ жизни, что нельзя недооценить. Здоровый образ жизни стал девизом современной молодежи. Об этом свидетельствует

посещение студентами различных спорт-клубов, некоторые девушки и юноши придерживаются правильного питания – все это становится модным среди молодежи и многие пытаются следовать этой моде. Менее популярны теперь стали алкоголь и курение, данный факт нельзя не отметить в положительную сторону.

На данный момент исследования всероссийского центра изучения общественного мнения показывают, как российская молодежь пропагандирует здоровый образ жизни и следует ему. С каждым годом все больше россиян занимаются спортом, за два года показатель вырос с 61% в 2015 г. до 76% в 2017 г. (в том числе тех, кто делает это регулярно, – с 16% до 23%, соответственно). Доля физически активных граждан заметно выше именно среди 18-24-летних (97%), в сравнении с людьми преклонного возраста (67%), а также среди мужчин (81%), в сравнении с женщинами (73%). Несомненно, современная молодежь стала уделять достаточное количество внимания своему здоровью, что, в конечном счете, должно привести к здоровой нации.

Несмотря на положительную динамику следования здоровому образу жизни молодежи, нужно также отметить существование и негативных сторон данного явления. Как бы не было модно следовать здоровому образу жизни среди молодежи, для студентов это оказывается не так легко. Трудности, с которыми сталкиваются современные студенты, многообразны. Прежде всего, данная проблема связана с переходом из школьного периода во взрослую жизнь. Чаще всего в данной ситуации студентам трудно справиться с проблемой распределения времени. Большое количество нагрузок в учебной деятельности, проблемы с продовольственным обеспечением, переход из одной среды общения в другую и, в конечном счете, смена ритма жизни – все это и многое другое приводит к физическим и психологическим переутомлениям студента. Эмоциональные и физические нагрузки создают препятствие для современной молодежи в части соблюдения ими здорового

образа жизни. Занятие физической культурой и спортом занимают второстепенную роль в жизни студентов, а порой и вовсе исключаются.

При изучении различных исследований, проводимых в ВУЗАХ России, нами был сделан вывод о том, что многие современные студенты зависимы от интернета, предпочитают пассивный вид отдыха, часто не уделяют своему рациону питания достаточного внимания, а обходятся банальными перекусами из-за нехватки времени. Рацион питания также ограничен у них финансовыми возможностями: за ограниченную сумму студенты могут позволить себе не самые качественные продукты. В то же самое время правильное и полезное питание является еще одной составляющей здорового образа жизни. Из-за постоянной занятости студентов также наблюдается нарушение режима сна, которое отражается в малом времени сна. Все названные факторы негативно отражаются на здоровье студенческой молодежи.

Для того чтобы восполнить пробелы в соблюдении здорового образа жизни студентами необходимо уделять этому особое внимание и вводить в современную образовательную систему воспитание здорового образа жизни человека, а также прививать бережное отношение студентов к собственному здоровью. Решение данной проблемы также предложили студенты орловского ВУЗА в процессе проведения среди них анкетирования. Студенты предложили мероприятия по здоровому образу жизни для проведения в институте. Вариантов было множество: большинство предложили чаще проводить спортивные массовые мероприятия, такие как веселые старты, квесты, дни здоровья, массовые забеги; чуть меньше студентов поддержали идею проводить лекции о вредных привычках и исключить из буфета института вредную еду, а кто-то даже предложил такой веселый зимний способ поддержания здоровья, как игра в снежки.

Еще одним решением проблем, связанным с несоблюдением студентами здорового образа жизни, может стать госпрограмма по экономному питанию для студентов. В рамках данной госпрограммы

предлагается поставка в магазины продуктов для студентов, которые будут бюджетными и содержать лишь полезные для молодого организма компоненты.

Таким образом, на современном этапе развития здорового образа жизни среди молодежи существует проблема его соблюдения студентами ВУЗОВ. Для решения данной проблемы необходимо введение в высших учебных заведениях направлений деятельности по воспитанию здорового образа жизни среди студентов, в том числе повышать их уровень физического развития. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» предусматривает, что физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека. Оздоровительный эффект от занятий физической культурой подтверждается многолетней практикой.

ЛИШНИЙ ВЕС: ПРИГОВОР ИЛИ МОТИВАЦИЯ

Жаркова А.С., Медведева С.А.

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

Аннотация. В современном мире существует множество глобальных проблем, которые требуют немедленного решения, в частности проблема ожирения. В статье, на основе эксперимента, будет рассмотрен вопрос, как установить в человеке фундамент, чтобы настроить его на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: лишний вес, ожирение, эксперимент, здоровый образ жизни.

В современном мире существует множество глобальных проблем, которые требуют немедленного решения, в частности проблема ожирения.