

1. *Изаак, С.И.* Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии / С.И. Изаак, С.Л. Володкович // Человеческий капитал. 2016. № 5 (89). С. 8-10. Текст: непосредственный.
2. *Мишнев, С. Д.* Повышение работоспособности студентов средствами физической культуры и спорта / С. Д. Мишнев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 12(226). С. 112-116. Текст: непосредственный.
3. *Симонова, И. М.* Развитие физических качеств у студентов средствами волейбола / И. М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 422-425. Текст: непосредственный.

УДК 796.01

Катаева Т. А.

Kataeva T. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Transport

Yekaterinburg, Russia

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: Главным богатством человека можно считать его здоровье. Поэтому любому человеку крайне важно, как можно раньше осознать этот факт и начать вести здоровый образ жизни. Физическая культура играет ключевую роль в процессе укрепления здоровья, а также в физическом развитии и подготовке. В данной статье анализируются ключевые аспекты формирования здорового образа жизни студентов, а также выявляются их ценности и предпочтения и проявления в их повседневной активности.

Ключевые слова: Активность, здоровье, оздоровление, физическая культура.

THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT.

PHYSICAL EDUCATION IN ENSURING HEALTH

Abstract: The main wealth of a person can be considered his health. Therefore, it is extremely important for any person to realize this fact as early as possible and begin to lead a healthy lifestyle. Physical education plays a key role in the process of health promotion, as well as in physical development and training. This article analyzes the key aspects of the formation of a healthy lifestyle of students, as well as identifies their values and preferences and manifestations in their daily activities.

Keywords: Activity, health, healthy lifestyle, physical

Самым ценным богатством человека является его здоровье. Наша настойчивость и трудолюбие помогают нам достигать наших целей, успешно

справляться с основными задачами жизни, преодолевать препятствия и достигать поставленных целей.

Здоровый образ жизни представляет собой подход к жизни, основанный на моральных принципах, который включает в себя разумную организацию, активную деятельность, труд и закаливание [1]. Он также защищает от негативного влияния окружающей среды и позволяет сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье на протяжении всей жизни. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических нарушений.

В жизни студентов спорт играет не меньшее значение, поскольку в наше время студенты ведут сидячий образ жизни, зачастую не следят за питанием, а также совсем не следят за графиком сна и бодрствования [3]. Студенты должны стремиться к позитивным жизненным установкам, ориентированным на поддержание хорошего здоровья, но не все понимают, что залогом хорошего настроения и высокого уровня физической активности является здоровый образ жизни.

Образ жизни студентов во многом влияет на их здоровье. Значительная роль этого аспекта акцентируется в социальных, культурных и образовательных областях.

Учебные заведения должны стремиться к активному вовлечению студентов в регулярные занятия физическими упражнениями [3]. Такие активности способствуют повышению работоспособности молодого поколения, совершенствованию подготовки к профессиональной деятельности, развитию двигательной активности и формированию устойчивых привычек к физической культуре.

Целью популяризации здорового образа жизни в рамках физической культуры и спорта в учебных заведениях являются следующие виды физической активности [1]:

- активное, осознанное участие в физическом воспитании;
- подготовка и выполнение нормативов по физической подготовке;
- составление и регулярное осуществление индивидуального плана физической подготовки с элементами закаливания.

Полное исследование физической культуры позволяет осознать её значительный потенциал в формировании гармонично развитой личности. Однако на практике данный потенциал реализуется не в полной мере. Анализируя реальную жизнь студентов, можно сказать, что их распорядок зачастую не имеет какой-либо последовательности, следовательно, зачастую нарушены графики

приема пищи, наблюдается хронический недосып, сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышц.

Все негативные факторы, которые копятся на протяжении учебного года, становятся особенно заметными к его завершению — увеличивается количество заболеваний, у студентов падает работоспособность, наблюдается хроническая усталость и недосып. Продолжительное воздействие этих негативных влияний в течение 5-6 лет негативно сказывается на здоровье студентов.

Наиболее важными аспектами здорового образа жизни являются: режим труда и отдыха, организация сна, питание, физическая активность, соблюдение санитарных норм и профилактика вредных привычек. Понимание важности правильно организованного режима работы и отдыха основано на закономерностях функционирования биологических процессов в нашем теле. Когда наши ресурсы для адаптации исчерпываются, это может привести к дискомфорту, усталости или даже заболеваниям [4]. Сон так же является необходимой и наиболее значимой формой ежедневного отдыха. Студентам следует считать нормой ночной монофазный сон продолжительностью не менее 7,5—8 часов. При этом не стоит забывать, что время, отведенное на сон, не должно рассматриваться как резерв, который можно с легкостью потратить на другие дела.

Не стоит так же забывать о культуре питания, которая занимает не менее значимое место в формировании здорового образа жизни студентов. Основные принципы питания: достижение энергетического баланса, правильное соотношение белков, жиров и углеводов, а также между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированное потребление витаминов и минералов; регулярность приёма пищи. Неправильное же питание существенно ослабляет иммунитет и снижает работоспособность человека, при этом нарушая обмен веществ в организме. Стоит так же помнить о том, что любимый студентами фастфуд не является здоровым и сбалансированным питанием.

Один из наиболее значимых аспектов здорового образа жизни студентов является регулярное занятие физической активностью. Физическая активность включает в себя различные движения, которые могут происходить как в повседневной жизни, так и во время организованных или самостоятельных занятий спортом и физическими упражнениями. Многие люди, занятые умственным трудом, не занимаются достаточно физической активностью, и это также относится к студентам. Для повышения уровня физической активности важным является самостоятельное занятие студентами, такие как утренняя гимнастика, короткие перерывы с физическими упражнениями во время учебы, ежедневные прогулки и поездки на выходных [4]. Для эффективного самостоятельного занятия необходимо

иметь свободу выбора средств и методов, высокую мотивацию и получать позитивный опыт от физических, волевых и эмоциональных усилий.

Для поддержания хорошего физического состояния студентам необходимо придерживаться основных принципов физической культуры, включающих в себя утреннюю зарядку. Важно избегать слишком интенсивных упражнений, чтобы не переутомиться после ночного сна. Утренняя зарядка помогает справиться с последствиями сна, такими как отеки, слабость и сонливость, а также помогает подготовить организм к эмоциональным и физическим нагрузкам, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

Физические тренировки в жизни студентов так же положительно будут отражаться на поддержании высокого уровня здоровья. Сами по себе тренировки могут включать в себя упражнения и движения, направленные на улучшение физического состояния человека. Они помогут студенту развивать различные аспекты жизни, такие как биологические, психические, интеллектуальные, эмоциональные и социальные.

Упражнения являются важной частью физической культуры и оказывают положительное влияние на центральную нервную систему, вызывая чувства бодрствования и радости, а также формируя оптимистичное и сбалансированное психоэмоциональное состояние. Занятия физкультурой начинаются с детства и продолжаются на протяжении всей жизни, способствуя поддержанию здоровья и хорошего самочувствия.

Любая активность играет важную роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний, так как напрямую влияет на подвижность, силу опорно-двигательного аппарата и улучшение метаболизма [4]. Она необходима для борьбы с гиподинамией и поддержания здоровья. Недостаток физической активности может нарушить природные нервно-рефлекторные связи, что приводит к проблемам с сердечно-сосудистой системой и другими органами, нарушает обмен веществ и может способствовать развитию болезней.

Закаливание также является значимым аспектом физической культуры. Оно способствует предотвращению простудных заболеваний и разнообразных инфекций. Закаливание является важной мерой для профилактики отрицательных последствий, вызванных холодом или высокими температурами. Регулярное применение закаливающих процедур может снизить риск простуд в 2—5 раз и в некоторых случаях почти полностью предотвратить их.

Знание основ личной гигиены является необходимым не только для студента, но и для каждого воспитанного человека. Уход за телом накладывает определенные требования на состояние кожи, которая выполняет ряд функций: защищает внутренние органы, участвует в выделении продуктов обмена веществ, а также регулирует температуру тела.

Здоровый образ жизни чужд вредным привычкам. Употребление алкоголя, наркотиков и табака является одним из главных факторов риска развития множества заболеваний, что отрицательно сказывается на здоровье студентов. Самыми распространенными и важными вредными привычками считаются курение и употребление алкоголя, которые могут нанести серьезный вред здоровью молодежи. Несмотря на это, многие люди не осознают опасности этих привычек и не могут представить свою жизнь без них.

Многочисленные исследования подтверждают, что курение и алкоголь негативно влияют на способность усваивать учебный материал. Кроме того, они могут привести к преждевременному старению, заболеваниям дыхательных органов и прочим проблемам.

В наше время физическая культура является важной составляющей здорового образа жизни. Регулярные занятия физической активностью способствуют укреплению здоровья человека.

Когда человек заботится о своем физическом состоянии, всегда здоров, свеж, бодр и энергичен. Кроме того, высокий уровень здоровья сказывается на благополучии общества в целом, способствует повышению уровня жизни и культуры. При всем этом важно учитывать индивидуальные особенности здоровья, чтобы физические нагрузки не приносили вред, а доставляли только положительные результаты.

Физическое самовоспитание и саморазвитие являются важными факторами для поддержания здорового образа жизни. Оно включает в себя осознанную и целенаправленную работу над собой, направленную на формирование культурного отношения к своему физическому состоянию.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни приносит студенту как отличное самочувствие, так и возможность успешно справляться с высокими нагрузками, обеспечивая при этом уверенность в собственных силах. Сама же физическая культура в жизни способствует улучшению физических возможностей и развитию тела, а также оказывает влияние на все сферы жизни: помогает формировать духовно-нравственные ценности, повышает мотивацию к саморазвитию, способствует адаптации в обществе, помогает справляться со стрессом и прочее.

Для улучшения здоровья в учебных заведениях необходимо проводить новые исследования, направленные на защиту студентов и преподавателей, которые будут включать в себя оптимизацию оздоровительных, воспитательных и информационных мероприятий, а также укрепление материально-технической базы и увеличение финансирования теоретических и экспериментальных работ в области здоровья.

Библиографический список:

1. *Абызова, А. Р.* Здоровый образ жизни студента / А. Р. Абызова, Е. В. Александрова // Актуальные проблемы естественнонаучного образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. 2015. Т. 1. № 1. С. 4–5.
2. *Баранов, В.Н.* Развитие диссертационных научных исследований по проблемам подготовки и повышения квалификации кадров для сферы физической культуры и спорта в стране [Текст] / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Культура физическая и здоровье. 2015. № 4 (51). С.14-19.
3. *Копылов, Ю. А.* Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. Москва: Арсенал образования, 2018. 393 с.
4. *Физическая культура студента.* Учебник для студентов вузов/ Под общ. ред. В.И. Ильинича. М., 2013. 448 с.

УДК 796/799

Кибкало В.Н., Андрюхина Т.В.

Kibkalo V.N., Andryhina T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В данной статье оценивается состояние здоровья учащейся молодежи, а также рассматриваются факторы риска, оказывающие влияние на здоровье учащейся молодёжи, включая социально-экономические условия, образ жизни и поведенческие привычки. Анализируется роль уровня жизни, качества питания, доступности медицинских услуг, негативное воздействие вредных привычек, низкой физической активности и рискованного поведения. Указывается на необходимость использования комплексных мер по профилактике и улучшению условий, формирующих здоровье молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, молодежь, факторы риска, образ жизни

HEALTH STATUS OF STUDENT YOUTH, HEALTH RISK FACTORS

Annotation. This article assesses the health status of students' youth and examines the risk factors that influence the health of students, including socio-economic conditions, lifestyle and behavioral habits. It analyzes how living standards, nutrition quality, accessibility of medical services, negative impact of bad habits, low physical activity and risky behavior play a role. The necessity of using complex measures on prevention and improvement of conditions that shape the health of young people is pointed out.

Keywords: health, young people, risk factors, lifestyle

По данным ВОЗ, на уровни заболеваемости и смертности влияют такие аспекты, как зависимое поведение, несбалансированное питание и недостаток