

1. *Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом* : учеб.пособие / Г. Д. Бабушкин. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с. Текст: непосредственный.
2. *Ильин, Е.П.* Психодиагностика спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2018. 38 с. Текст: непосредственный.
3. *Ильинич, В. И.*, Физическая культура студента, Минск, 2012. 76 с. Текст: непосредственный.
4. *Курамшина, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина // М.: Советский спорт. 2015. 88 с. Текст: непосредственный.
5. *Паначев, В.Д.* Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. 2017. 97 с. Текст: непосредственный.

Кадцын К.П., Ольховская Е.Б.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

zotmfk@yandex.ru

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Уровень здоровья каждого человека зависит от образа его жизни. Большую роль в процессе оптимизации здоровья студентов играет пропаганда принципов здорового образа жизни человека и систематических занятий физической культурой. Авторы представляют основные компоненты ЗОЖ студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, двигательная активность, физические упражнения.

В современном мире всё чаще и чаще люди всех возрастов задумываются о том, чтобы вести здоровый образ жизни, направленный

на сохранение и укрепление организма. В настоящее время проблемы со здоровьем среди молодежи, к сожалению, обычное дело. Поэтому уже с детского возраста необходимо задумываться о своём физическом развитии, чтобы избежать в будущем проблем со здоровьем. Именно поэтому с ранних лет до последних курсов университета, физическая культура является неотъемлемой частью учебного процесса. Но одних занятий физкультурой на уроках недостаточно. Помимо этого, молодые люди должны выполнять ряд правил, для сохранения имеющегося здоровья и развития организма в целом.

Рассмотрим, что же представляет собой здоровый образ жизни человека в современных социально-экономических условиях. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Под образом жизни человека понимают ряд правил, действий которые человек систематически выполняет на протяжении длительного периода времени.

Согласно Всемирной организации здравоохранения здоровый образ жизни направлен на снижение риска возникновения серьезного заболевания и преждевременной смерти. Данный образ жизни улучшает здоровье, дает возможность наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов жизни [1].

Самыми важными факторами ЗОЖ являются: отказ от вредных привычек; рациональное питание (употребление в пищу продуктов, способствующих укреплению организма, отказ от вредных продуктов, которые негативно влияют на здоровье и вызывают хронические заболевания); активный образ жизни (умеренная или высокая двигательная активность); здоровый сон; правильное чередование работы и отдыха [2].

Отказ от алкоголя, курения и наркотиков является неоспоримым компонентом здорового стиля жизни. Все эти вещества негативно влияют на здоровье человека, особенно в подростковом возрасте. Алкоголь и табачные изделия продаются с 18 лет, а наркотические вещества запрещены в нашей стране. Этот факт подчеркивает особую опасность этих веществ. Многие исследования направлены на выявление причин употребления вредных веществ. На рисунке 1 представлена диаграмма, отражающая наиболее частые мотивы употребления алкоголя у молодежи.

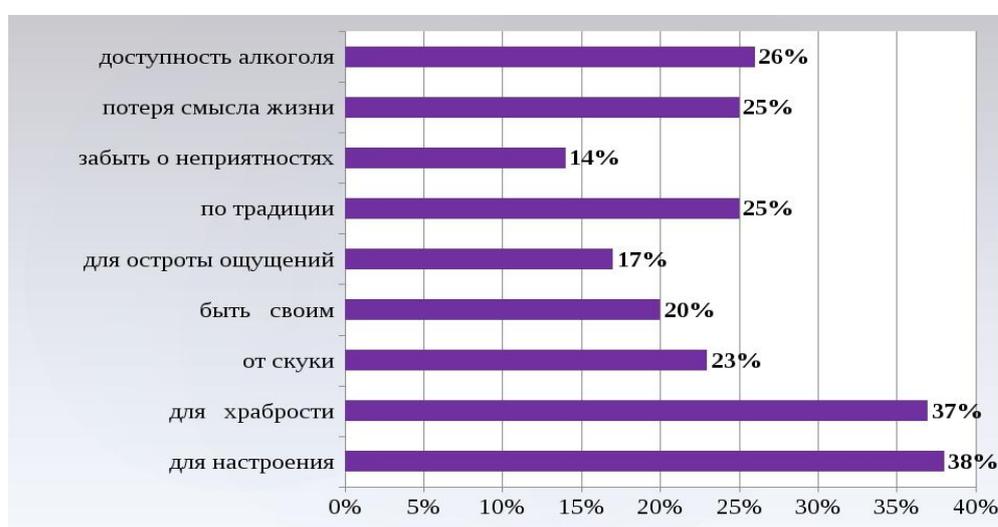


Рис. 1. Причины возникновения алкоголизма у молодежи

Начиная со школы, с детьми проводятся воспитательные беседы, лекции в которых рассказывают о вредном воздействии на их здоровье и обо всех последствиях, которое влечёт за собой употребление табака, алкогольных напитков и наркотических средств данных веществ. Кроме образовательных учреждений, воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам в целом должно осуществляться в семье.

Следующий важный аспект образа жизни – питание. В России в настоящее время набирает обороты концепция фастфуда. Люди всех возрастов начинают чаще питаться быстрой, вредной едой, чем домашней и правильной. Соответственно, и детей с малых лет кормят

тем же. Уже с подросткового возраста у современной молодежи обнаруживаются заболевания желудочно-кишечного тракта. Разумеется, есть множество факторов, влияющих на это, но главным остается неправильное питание. Среди студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) хронические заболевания пищеварительной системы выявлены почти у 20%.

Ежедневный двигательный режим человека должен быть направлен на оптимизацию его физического здоровья. Гиподинамия рассматривается как фактор, способствующий развитию так называемых болезней цивилизации, в число которых входят: гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, ожирение, нарушение осанки с повреждениями костного, мышечного и связочного аппарата, а также болезни, характеризующиеся ослаблением функционального состояния внутренних органов [1]. Статистика свидетельствует, что эти заболевания и ранние симптомы наблюдаются у большого количества человек. Они первыми причинами нетрудоспособности, заболеваемости и смертности людей. Отношение студентов РГППУ к занятиям физическими упражнениями представлено на рисунке 2 . В опросе участвовали 80 студентов 3 курса очного обучения.

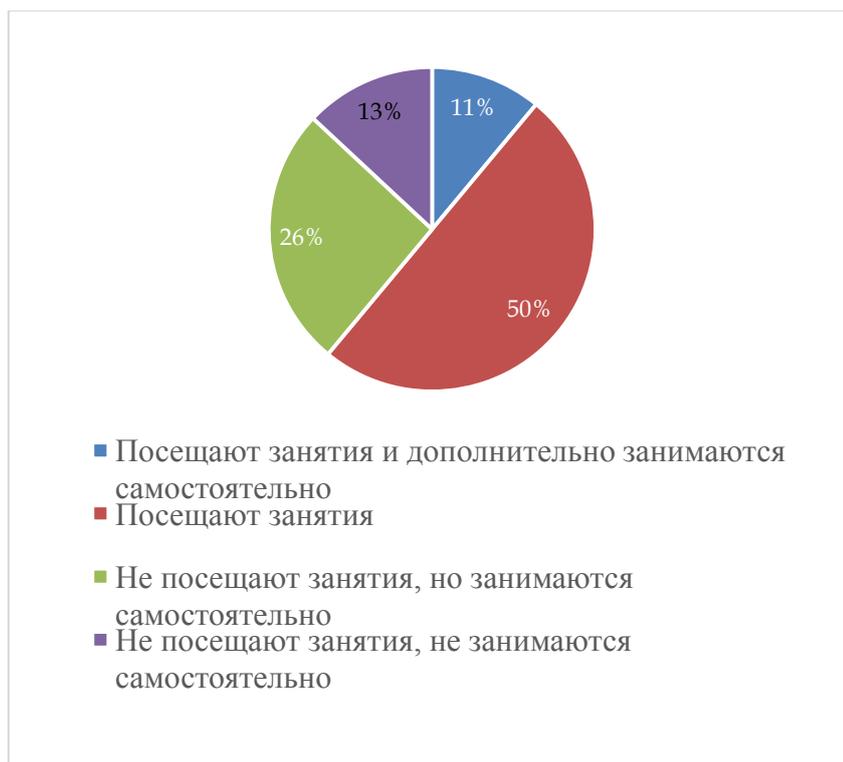


Рис. 2. Отношение студентов РГПУ к занятиям физическими упражнениями

Физическая активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и усовершенствование человека как биологического существа и социального субъекта. Оптимальный режим двигательной активности (соотношение объема интенсивности упражнений при рациональном чередовании средств физического воспитания) является важнейшим фактором развития человека [2].

Факторы сна и чередования работы и отдыха тесно связаны. Сон является ничем иным, как отдыхом. Нарушение этих факторов может повлечь за собой множество проблем: переутомление, бессонница, низкая работоспособность, гормональные нарушения, раздраженность, депрессивные состояния, снижение иммунитета, увеличение риска заболеваемости.

Проблема современного мира в том, что далеко не всегда получается вести именно здоровый образ жизни. Где-то перекусы вместо полноценного обеда, нехватка сна из-за большого количества работы или

учебы, вредные привычки, небольшая двигательная активность в течение дня из-за нехватки времени. Но, несмотря на все вышесказанное, любой человек может стараться сделать свою жизнь лучше и дольше. Нужно пытаться соблюдать здоровый образ жизни, потому что именно он способствует этому.

Подводя итоги, хочется сказать, что здоровый образ жизни – неотъемлемая часть жизни человека. По крайней мере, он должен занимать значительное место в жизни каждого. От здоровья студенческой молодежи действительно зависит очень многое: качество полученного образования, дальнейшая профессиональная деятельность, личностный рост, социально-экономическое благополучие страны, но самое главное – здоровье будущего поколения, здоровье нации.

Библиографический список

1. Гурьев С.В. Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий: монография / С.В. Гурьев, Т.А. Сапегина, С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская. Москва, 2019. 144 с. Текст: непосредственный.
2. Миронова, С.П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

Калабин А.В.

МБУ ДО «Детско-юношеский центр» КМЖ «Надежда»

г. Екатеринбург, Россия

daido-oss@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ В СПОРТИВНОМ
ОБЪЕДИНЕНИИ КЛУБА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА