

УДК 796:613:378 .172

ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Некрасов А.В., студент 3 курса факультета АПЭПиВ
Научный руководитель - Трусова В.П., старший преподаватель
кафедры КФ и С
ФГБОУ ВО Омский ГАУ им. П.А. Столыпина*

Ключевые слова: студент, образ жизни, здоровье, спорт, физическая культура.

В статье исследуются основы здорового образа жизни и соблюдения их. Здоровый образ жизни представлен как основной фактор формирования сознательно-оценочного мнения студенческой молодежи в процессе их обучения в учебном заведении и привлечение их занятию к физической культуре.

Здоровье студентов воздействует на трудоспособность и продуктивность труда, высоконравственный климат в сообществе, воспитание юного поколения, отображает образ и свойство жизни. Важными профилактическими причинами в укреплении здоровья человека является здоровый образ жизни и регулярное занятие физической культурой. Внимание к личному здоровью, дееспособность снабдить персональную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на самочувствие разных форм жизнедеятельности – всё это характеристики общей культуры человека.

Основными проблемами у современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни. Со всем этим ведется активная борьба. [1.с199]

Здоровье- это важнейший фактор состояние человека, при котором организм и его органы способны выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни, хороший иммунитет.

Ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузах, университетах и колледжах в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наслед-

ственно генетической предрасположенностью. Известно, что при поступлении в учебные заведения у большей части студентов происходит изменение жизненных стереотипов. Таких как: смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания. При этом большая часть студентов проживает в общежитиях. [Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4. – С. 487-488;]

В современном городе студенты тратят очень много времени на дорогу, учитывая то, что некоторая часть из них тратит на это около 2-х часов, а иногда и больше. Современному студенту очень тяжело сохранить здоровье в условиях, где он ежедневно подвергается воздействию множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и психическое здоровье. Дополнительным фактором, отягощающим обучение в вузе, является постоянная необходимость совмещения учебы с работой. Часто, студенты заняты подработкой: работают грузчиками, официантами, дворниками, охранниками, как правило, это происходит в вечернее или ночное время. Это приводит к значительному нарушению режима дня. Многие студенты неправильно питаются: перекусы пищей быстрого питания, прием пищи один раз в день и т.д. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, круп. Сохранение и укрепление здоровья студента – это дело рук самого студента.

В улучшение здоровья студентов оптимальным решением лучше всего заниматься легкой атлетикой и другими развивающими, коллективными видами спорта. Бег влияет на сердечно-сосудистую систему, пищеварительную систему и на опорно-двигательный аппарат, так же развиваются разные группы мышц, повышается иммунитет, развивается выносливость, очищаются дыхательные пути. Многие студенты перед занятиями или работой совершают утреннюю пробежку в течение полу часа. Это помогает чувствовать себя бодрым, в течение всего рабочего дня. С психологической точки зрения, утренняя пробежка перед рабочим днем повышает эмоциональное состояние.

Рассмотрим один из коллективных видов спорта «Баскетбол». Занятие баскетболом, существенно меняет состояние здоровья студента как в физическом, так и в психологическо-социальном плане. В физи-

ческом плане повышается выносливость, реакция, скорость. С психологическо-социальной стороны, при занятии баскетболом повышается уверенность в себе, развивается доверие, увеличивается реакция мышления в не нестандартной ситуации, коммуникабельность. Этому сопутствует различные соревнования с выездами в разные города, потому что появляются новые знакомые, соперники, новые цели и стремление к самосовершенствованию.

Разные вида спорта по-разному влияют на физическое и психическо-эмоциональное состояние студента, но не стоит переусердствовать с занятием спорта, потому что через-чур усердное занятие может привести к ухудшению здоровья.

Физическая культура и спорт должны нравиться и привлекать студентов. А этого можно достигнуть если они будут осознавать всю ценность и полезность занятия спортом в их жизни. Всем известно, что занятие физической культурой и спортом, благоприятно влияет на организм и улучшает характеристики тела человека, воспитывается моральные качества, развивается гармоничное физическое состояние организма.

Для преподавателя физической культуры главной целью является формирование и закрепление в сознании потребности заботы о своем здоровье.

После проведения небольшого опроса среди знакомых и друзей, я выявил, что для привлечения студентов к занятию спортом необходимы такие факторы как: обеспечения комфорта для занятия тем или иным видом спорта, профессиональные преподаватели, умеющие привлечь внимание студентов, доступный спортивный инвентарь, согласовывать график занятий со студентами, создание бесплатных секций для различных видов спорта.

Здоровье- это основной фундамент каждой личности, а здоровая молодежь- фундамент нашего общества, нашего государства.

Библиографический список

1. Трусова, В.П. Здоровый образ студентов-условия здоровой нации(результаты исследований среди студентов I курса ОмГАУ) / В.П. Трусова // Материалы Международной научно-практической конференции ученых, практиков, аспирантов, магистрантов, студентов 2-3 апреля 2015г.- Омск: Омский институт (филиал) ФГБОУ ВПО «РЭУ им.Г.В. Плеханова», 2015.- С.-199.

2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. – М.:Юнити-Дана, 2012.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003 - 528с.

PROBLEMS OF PRESERVATION AND PROMOTION OF HEALTH STUDENTS

Nekrasov A.V.

Key words: *students, lifestyle, health, sports, physical culture*

Abstract: This article researches the basis of healthy lifestyle. Healthy lifestyle is shown as a main factor of forming conscious judgment of students in process of their education in institute and popularization of physical culture.