

**ТАТАРОВА С.Ю., ТАТАРОВ В.Б.****АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ*****Татарова Светлана Юрьевна***

кандидат педагогических наук, доцент  
Финансовый университет при Правительстве РФ  
Электронная почта, сайт: SYT66@yandex.ru

***Татаров Вадим Борисович***

старший преподаватель, Финансовый университет при Правительстве РФ  
Электронная почта, сайт: TatarovVB@yandex.ru

*Аннотация.* В работе рассмотрены актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи в России. Выделены главные компоненты здорового образа жизни, сделаны выводы.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, вредные привычки, здоровье.

**TATAROVA S.YU., TATAROV V.B.****CURRENT ISSUES IN HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS*****Tatarova Svetlana Yurevna***

PhD, Associate Professor  
Financial University under the Government of the Russian Federation  
Email: SYT66@yandex.ru

***Tatarov Vadim Borisovich***

Senior Lecturer, Financial University under the Government of the Russian Federation  
Email: TatarovVB@yandex.ru

*Abstract.* The paper discusses the current issues of healthy students in Russian life. Identify the main components of a healthy lifestyle, the conclusions are made.

*Keywords:* sport, physical education, bad habits and health.

**Введение.** Вопрос о здоровье и здоровом образе жизни среди молодежи становится весьма актуальным в современной России, так как именно студенческая молодежь, несмотря на свой еще юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, сокурсников и тем самым, разрушают себя [1,2].

В современном обществе особо остро стоят проблемы, связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголизмом, а в последние годы и ожирением. Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в студенческой среде. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и несовершенностью политического и экономического механизма.

Резкое ухудшение состояния физического здоровья молодежи, потеря ценности здоровья студентов, подрывает основы национальной безопасности, самого существования государства. Поэтому вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи являются актуальными.

**Результаты и их обсуждение.** Важной ступенью привлечения молодежи к ведению

здорового образа жизни является период адаптации студента на первом курсе учебного заведения. Ведь требования школьной программы и требования высших учебных заведений радикально отличаются [3, 4]. Это дает свой отпечаток на психику молодого человека, что в дальнейшем дает сбой в ведении здорового образа жизни. Разрыв с домашней обстановкой, принятия самостоятельных решений не всегда является удачным для молодого студента. И как всегда на помощь приходят нежелательные друзья – алкоголь, курение, наркотики, фастфуд.

С другой стороны, есть люди, которые пренебрегают своим здоровьем и подвергают свое тело большим нагрузкам. Это касается в первую очередь спортсменов. Они часто продолжают тренироваться с незначительными травмами, но результаты могут быть весьма плохими. Хорошо, если проблемы можно устранить при помощи ортопедических приспособлений. Многие спортсмены решают купить стельки ортопедические, только когда проблема уже начала прогрессировать.

Поэтому именно в период адаптации большая ответственность возлагается на воспитателей, кураторов, старших товарищей. Студенческая молодежь – это будущее нашей нации, будущие матери и отцы детей, которые должны появиться на свет.

Формирование культуры здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия проблемы вредных привычек среди молодежи, через занятия физической культурой и спортивными играми [4, 5].

Это направлено на формирование мотивации у студенческой молодежи на здоровье и здоровый образ жизни; на организацию просветительской работы среди учащихся по здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смысле деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др.

Правильный режим труда и отдыха — важнейший элемент здорового образа жизни. Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок — курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Еще одна распространенная вредная привычка это — алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также деятельность функций некоторых внутренних

органов.

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья.

#### **Выводы.**

Таким образом, сохранить здоровье молодого поколения — одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Первоочередной потребностью, по уровню эффективности влияния на улучшение состояния здоровья студенческой молодежи, является создание условий для воспитания у каждого молодого человека чувства ответственности за собственное здоровье, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Список литературы**

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
3. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.

#### **РЕЦЕНЗЕНТ**

**БУГАКОВ Алексей Валерьевич** — старший преподаватель кафедры естественно-научных дисциплин Воронежского экономико-правового института, член Общественного совета при Липецком областном Совете депутатов, помощник члена Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации