

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

© 2019 А. Ю. Ромашов

Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)

В условиях социально-экономических и политических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни. Особенно это актуально для современной молодежи, часть которой составляют студенты. В статье исследуется количество сторонников здорового образа жизни и влияние ЗОЖ-а на самочувствие опрашиваемых студентов.

Ключевые слова: молодёжь, студент, образ жизни, здоровье, питание, спорт.

Студенческий возраст (17-25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом.

Отношение к здоровью следует воспитывать именно в студенческие годы, когда формируются основные привычки организация трудовой деятельности в течение дня.

Для того, чтобы следовать всем законам здорового образа жизни, нужно понимать из каких аспектов он может состоять.

Конечно же самой основой является отказ от вредных привычек, таких как табакокурение, употребление алкоголя и наркотических средств. Они резко сокращают продолжительность жизни, резко отражаются на здоровье и на здоровье будущих детей.

По статистике около 40 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно, уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев. А так же с курением связаны

такие болезни, как рак гортани, болезни сердца, сосудов и т. д. [1]

Алкоголь чаще всего приводит к полной деградации личности, сильнейший удар наносит по органам пищеварительной системы. Он быстро всасывается в кровь, при этом отрицательно действует на сердце и его мышцы, что в 90 % приводит к инфаркту миокарда и развития атеросклероза. По статистике численность людей, зависимых от спиртного, составила 2 млн. человек, на 2018 год смертность от злоупотребления алкоголем составила 49 тысяч человек.

Кроме того, главный яд для человека на сегодня являются наркотики, которые приводят в большинстве случаев к смертельному исходу. К ним относятся марихуана, кокаин, героин, конопля и т. д. – каждый день разрушают миллионы жизней. «Общее количество только официально зарегистрированных наркозависимых составляет по нашим статистическим данным порядка 600 тыс. человек», - сказал глава государства на заседании Совбеза. По данным МВД РФ 70 % всех наркоманов - это подростки и молодёжь [2].

Эта мрачная картина показывает, что нужно оздоравливать молодое поколение, от которого зависит социальная среда всего общества. Следует подчеркнуть, что практически все наркотики, включая табак и алкоголь, в большинстве случаев используются для снятия стресса, и надо знать, что значительно более успешно стресс снимается при помощи оптимальной физической активности, и она может служить здоровой альтернативой курению, алкоголю и наркотикам.

Но, отказ от вредных привычек - далеко не всё, что нужно вам для здорового тела и духа. Ещё одна составляющая здорового образа жизни - физическая активность. Вари-

Ромашов Александр Юрьевич – Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физвоспитания, e-mail: sasha.43.romika@mail.ru

антов может быть много, например активный отдых, занятия любимым видом спорта, танцы, йога, фитнес.

Более 36% жителей РФ регулярно занимаются физической культурой и спортом по предварительным итогам 2017 года, сообщила статс-секретарь - заместитель министра спорта России Наталья Паршикова. За 17 лет этот показатель вырос в четыре раза. По ее словам, среди учащихся и студентов показатель достиг 77 %/. [3]

С развитием спортивной индустрии, а в частности спортивных клубов и залов, желающих заниматься спортом увеличилось. В некоторых спортивных клубах действуют скидки студентам, что делает спорт для них более доступным. А вузы и школы предоставляют бесплатное посещение спортивных секций и участие в соревнованиях. Также нужно отдать должное современной тенденции красивого здорового телосложения человека. Иметь красивую фигуру - критерий здоровья и успеха, на таких людей хочется равняться, а значит количество сторонников здорового образа жизни растёт.

Правильное питание является важной составляющей ЗОЖ. Неправильное питание напрямую зависит от образа жизни человека, так как в современных условиях человек не отводит много времени на приготовление пищи и делает выбор в пользу быстрого питания, т. е. фастфуд-а. Также качество пищи, продаваемой на прилавках магазинов, заметно ухудшилось, в связи с экономией производителей на составах продуктов и большим добавлением сахара в соки, газировки, шоколад и прочую продукцию.

В связи с данной проблемой сейчас существует масса различных советов, помогающих перейти на правильное питание. Особую популярность приобретает интуитивное питание, которое заключается в понимании своего организма, то есть отличать ложный голод от истинного. Это позволит сократить количество приёмов пищи, лишних перекусов и в целом переедания. Сбалансированное питание включает большое количество овощей и фруктов, продуктов содержащих белок и насыщенные жиры. Также важно пить больше чистой воды. Количество, которое необходимо потреблять рассчитывается 0,33 мл воды на 1 кг веса. Вода способствует выведению токсинов. По мнению большинства ученых, достаточное употребление воды поддерживает в норме работу почек, которые являются естественным фильтром. Вода обеспечивает выведе-

ние токсических веществ из системы желудочно-кишечного тракта в основном через почки. Вода существенно сокращает риск развития инфекционных заболеваний. Дефицит жидкости в организме ведет к обезвоживанию, которое снижает защиту в иммунной системе. Слабый иммунитет означает увеличение частоты заболеваний, а также довольно тяжелый перенос инфекционных болезней [4].

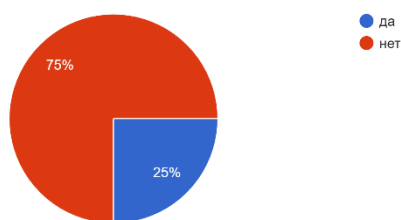
Во многом на здоровье влияет отдых, а точнее его качество и количество. Неполноценный сон сильно отражается на физическом и психическом здоровье человека. В случае молодого организма сон – это главный источник энергии. От недостатка сна ухудшается работа мозга, и увеличивается желание к приёмам пищи. Если организм не получает энергию от сна, он получает её от еды. Обычно, при недостатке энергии, мы склонны потреблять углеводы, так как они быстрее жиров и белков насыщают энергией. Но углеводы вредят фигуре и влияют на гликемический индекс, повышая его. Это может привести к высокому уровню сахара в крови.

Здоровый полноценный сон способствует отличному настроению, высокой работоспособности, а также меньшему потреблению пищи. В среднем молодому организму нужно спать не менее 7-8 часов [5].

Проведя социологический опрос среди студентов Вятского государственного университета и получив результаты, можно сделать вывод что 75% опрошенных не ведут здоровый образ жизни.

Ты ведёшь здоровый образ жизни?

12 ответов



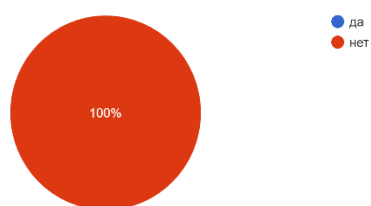
Из них 75 % употребляют сигареты.

91,7 % респондентов употребляют алкоголь, из них 81,8 % парировали тем, что в их компаниях принято употреблять спиртные напитки во время отдыха. Из этого можно сделать вывод, что даже в студенческом возрасте, окружение может влиять на желание употреблять алкоголь и не каждый в силах отказать своим друзьям.

Что касается употребления наркотических средств, то здесь 100 % опрошенных ответили отрицательно.

Ты употребляешь наркотики?

12 ответов



Также будущие специалисты поделились ответами, касающихся питания. 91,7% опрошенных респондентов ответили, что питаются дома, но из них всего лишь 27,3% следят за своим питанием и подсчитывают потребление калорий, белков, жиров и углеводов. Следовательно, можно предположить, что домашнее питание некоторых не совсем сбалансировано, и есть место вредной пище даже дома.

Опрос касательно занятия спортом порадовал своими результатами. 63,6% ответивших занимаются спортом. В равных долях студенты занимаются физической активностью как в залах, где требуется приобретение абонеента, так и на спортивных секциях, общий процент которых составил 44,4%. Остальные 55,6% занимаются физическими нагрузками дома. Многие опрошиваемые отметили, что при регулярной физической активности, они стали чувствовать себя лучше. Некоторые сказали, что это способ, который помогает им справиться со стрессовыми ситуациями и отдохнуть от тяжёлых учебных будней.

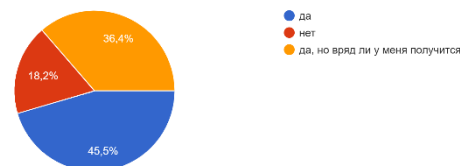
Также студенты ответили на вопрос об их самочувствии в зависимости от количества сна в одних сутках. 91% спят от 7 до 10 часов и лишь 9,1% из них чувствуют себя бодро каждый день, оставшийся процент показывает, что большинство не чувствуют себя выспавшимися даже при 7-10 часов сна. Можно предположить, что их сон не в полной мере здоров.

Последний вопрос заключался в том, желают ли молодые люди начать когда-то вести здоровый образ жизни, на что 45,5%

ответили – да. Лишь 18,2% ответили – нет. А остальные 36,4% хотят вести здоровый образ жизни, но не уверены, что у них получится.

Ты собираешься когда-нибудь начать вести здоровый образ жизни, если ты его ещё не ведёшь?

11 ответов



Итак, студенческий образ жизни и распорядок дня показывает, что не все делают выбор в пользу здорового питания, занятия спортом и полноценного сна. Во многом это обусловлено тяжёлыми учебными буднями, окружением в котором есть свои устои, и стрессовыми ситуациями. Большинство опрошенных студентов не являются сторонниками здорового образа жизни и имеют вредные привычки. Такую ситуацию необходимо исправлять путём пропаганды ЗОЖ, доступностью занятий в спортивных секциях, посещениях спортивных мероприятий, увеличением количества занятий по физической культуре в образовательных учреждениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние курения на здоровье и внешность – URL: <https://www.tubakainfo.ee/ru/zachem-brosat-kurit/vlijaniye-kurenija-na-zdorovje/>
2. Рост числа несовершеннолетних наркоманов – URL: <https://tass.ru/obschestvo/4220430>
3. Минспорт: теперь россиянин регулярно занимается спортом – URL: <https://tass.ru/sport/4880972>
4. Питьевая вода: кладовая пользы – URL: <http://www.stavkub.ru/skiz/pitevaja-voda/>
5. Роль сна в жизни человека – URL: <http://biofile.ru/bio/6652.html>

LIFE STYLE OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF PHYSICAL HEALTH

© 2019 A. Y. Romashov

Vyatka State University (Kirov, Russia)

Abstract: in current situation of modern social, economic and political changes in Russia physical mental health and developing of a healthy life style are of a particular importance. It's especially important for modern youth and students in particular. The number of supporters of a healthy life style and influence of it on a student's health has been researched in the following article.

Keywords: youth, student, way of life, sport, health.