

Калашникова Татьяна Анатольевна

студентка

Проскурина Елена Федоровна

старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена проблема сохранения здорового образа жизни среди молодежи. Раскрыты основные аспекты понятия «здоровый образ жизни». Обобщены результаты исследования отношения студентов к здоровому образу жизни. Отмечены вредные привычки, распространенные среди молодежи. Предложены мероприятия, прививающие любовь к спорту и здоровому образу жизни. Выделены виды здоровья. Перечислены основные элементы здорового образа жизни. Представлены рекомендации для студентов по сохранению и улучшению здоровья.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровье, молодежь, студенты, вредные привычки, здоровый образ жизни, молодое поколение.*

На сегодняшний день актуальна качественная подготовка студенческой молодежи в вузе неосуществима без активной учебной, познавательной и трудовой деятельности самих студентов. Важен не только учебный процесс, но здоровая будущая нация, а это – молодежь.

Молодость – это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации.

Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни.

В научной литературе нет однозначного определения понятия «студенчество». В переводе с латинского языка слово «студент» означает «усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями».

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.

Одной из главных проблем молодежи, это здоровье, а именно их образ жизни.

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.

Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования, положения и роли в обществе.

Становление современного российского студенчества целиком приходится на постперестроечный период, когда в силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье населения в целом и детей в особенности. А ведь именно эти дети приходят сегодня в вузы, пополняя студенческие ряды.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Здоровый образ жизни – это интегральное социологическое понятие, характеризующее как степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья, степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни, так и степень эффективности функционирования социальной организации в ее отнесении к ценности здоровья. Основными его компонентами являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание.

Студенческой молодежи предлагалось оценить свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни по пятибалльной шкале. Полученные результаты свидетельствуют о значительной разнице в ответах между студентами двух рассматриваемых нами категорий молодежи. Если сравнить действия двух рассматриваемых групп, то можно увидеть, что 6,2% студентов специальной медицинской группы оценили свои действия на 1 балл, в то время как никто из респондентов, активно занимающихся спортом, не дал такую оценку; на 2 балла – 11,3% студентов специальной медицинской группы в сравнении с 1,2% активно занимающихся спортом; на 3 балла – 47,5% против 5% активно занимающихся; на 4 балла – 31,2% специальной медицинской группы в сравнении с 60% студентов, занимающихся спортом; на 5 баллов – 3,8% против 33,8% активно занимающихся спортом.

Молодые люди, как бы не было это печально, сейчас интересуются совершенно отвратительными для мира вещами: наркотики, алкоголь, психотропные вещества и др. Нужно как много больше говорить и вбивать в головы молодежи о правильном образе жизни, о здоровом будущем их семьи: проводить лекции (в

вузах), организовывать молодежные объединения, проводить акции борьбы против вредных привычек. Нужно заинтересовать молодых людей в какой-либо деятельности, привить любовь к учебе и к Родине.

Так же можно сказать, что вредные привычки – это не единственная проблема:

- не правильное питание;
- психические расстройства;
- игнорирования физической культуры и многое другое.

По моему мнению, надо создавать как можно больше мероприятий физических, ведь именно благодаря ним будет привита любовь к спорту, к здоровому образу жизни. Занятия физической культурой помогают задействовать молодых людей в различные формы и организации общественной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур. А именно: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодого поколения. Здоровый образ жизни нельзя определять лишь отдельным компонентами медико-социальной активности: устранению вредных привычек, следование гигиеническим правилам, санитарному осмотру, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны. Вместе с этим следует с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Следовательно, необходимо сознательно «достучаться» до студентов, что, в первую очередь, их личным успехом должно стать собственное здоровье, а не стремление к материальным благам.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном):

1. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

3. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный

и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться». Академик Н.М. Амосов предлагает ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Плодотворный труд – важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста,

восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, – около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым студеном:

1. Делать зарядку по утрам (физические упражнения очень нужны для организма, чтобы он смог проснуться и работать в норме в течение дня).
2. Питаться правильно и вовремя (завтракать, обедать и ужинать в свое время, а главное принимать только полезную пищу, тем самым не нарушать работу организма и иметь заряд энергии на весь день).
3. По возможности закаляться (это помогает наработать иммунитет и не болеть, продлить свою жизнь).
4. Стараться не нервничать (нервы ломают всю систему организма – это первый этап к появлению хронических желудочных заболеваний, которые в последующем очень тяжело вылечить).
5. Иметь личную гигиену (мыть руки перед едой, так как на них большое количество микробов, о которых мы даже не подразумеваем. Не давать свои личные вещи на пользование друзьям, обдавать кипятком овощи и посуду, все что было не в вашем пользовании, так вы предотвращаете риск к заболеваниям).

Подводя итоги, можно сказать, что мы забываем о своем здоровье, об своем образе жизни, так как погружаемся в свои заботы и дела. Но все же должны и позаботиться о своем организме, выполнять все требования к правильной и здоровой жизни. Студенты и молодые люди больше всего подвержены к заболеваниям, нежели чем люди взрослого поколения, так как старшие заботятся о себе, а молодежь нет. Так пусть взрослые помогут молодежи, обучат и проконтролируют. Все начинается с семьи, как заложат в сознание детей нормы здоровой жизни, так они и будут жить ими.

Список литературы

1. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами / Е.П. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №3. – С. 48–50.
2. Зотова Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры / Ф.Р. Зотова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. – С. 83–87.
3. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №5. – С. 25–30.
4. Сергеев В.Н. Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий/ В.Н. Сергеев // Теория и практика физической культуры. – 1976. – №7. – С. 57–60.
5. Физическая культура в обеспечении здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://it-med.ru/library/f/fiz.htm> (дата обращения: 09.12.2016).