

Библиографический список

1. Стретчинг для студентов : метод, указания к практ. занятиям по физ. культуре / сост. Т.В. Лепилина, Е.Н. Морозова ; Сиб.гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2013. – 36 с.
2. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 464 с.
3. Тесты на гибкость. – URL: <https://yandex.ru/images/search>.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб, пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 480 с.

*М.С. Макаручук,
Л.А. Беседина*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – термин, который в последнее время все чаще и чаще встречается нам в журналах, телевидении и из уст знакомых людей. А что подразумевает под собой это понятие?

Здоровый образ жизни, или ЗОЖ, – это все то, что благотворно влияет на здоровье человека. А именно – питание с малым содержанием жиров животного происхождения, сокращение количества потребляемой соли, сокращение потребления алкогольных напитков, отказ от вредных привычек, снижение уровня стрессов, поддержание нормальной массы тела и, конечно же, регулярные физические упражнения. [3]

Рассмотрим это направление на примере студентов. Ведь основная масса приверженцев этого образа жизни – молодые люди, которым намного проще сменить свой ритм. Именно в молодом возрасте, как правило, зарождаются все привычки, складывается определенный образ жизни, которого они придерживаются до старости.

В последнее время заниматься спортом, ходить в фитнес-зал, кушать только правильную пищу становится все более и более распространено и модно. Мы видим с экранов монитора, как на нас смотрят накачанные, подтянутые молодые люди, и стремимся быть похожими на них. Индустрия моды и красоты очень прочно диктует нам свои стандарты, отсюда и желание заниматься самосовершенствованием. С каждым днем количество студентов, посещающих фитнес-залы, бассейны, различные секции растет, что, конечно же, не может не радовать. Но не стоит упускать из внимания тот факт, что молодое поколение, обучающееся в ин-

ститутах, также являются сторонниками и другого образа жизни, идеалом в котором являются сигареты, алкоголь и даже наркотики. Самый распространенный порок среди молодежи – курение. Доказано, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала, возникают различные опухоли полости рта, легких. А постоянное курение является причиной преждевременного старения. Также нельзя не отметить тот факт, что студенты наиболее часто подвергаются стрессам, склонны к неполноценному питанию, отсутствию сна.

Нельзя не сказать об ожирении и избыточном весе, которым страдают в последнее время все большее количество людей. По статистике Всемирной организации здравоохранения, в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет имели избыточный вес, из них свыше 650 миллионов – с ожирением.

Формирование здорового образа жизни у студентов – первостепенная задача не только самого обучающегося, но и общественности и государства. На это направлено большое количество социальных роликов, государственных программ и рекламы. Для страны очень важно, чтобы у людей формировалось осознание важности здоровья, важно, чтобы каждый укреплял свое здоровье, ведь так повышается работоспособность населения.

На государственном уровне был утвержден проект «Формирование здорового образа жизни».

Основной целью выступило увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 50% к 2020 году и до 60% к 2025 году.

Приоритетный проект направлен на увеличение числа граждан, ответственно относящихся к своему здоровью и ведущих здоровый образ жизни, в том числе тех, кто систематически занимается физической культурой и спортом, снижение потребления табака, совершенствование законодательства в области рекламы, связанного с алкоголем, табаком, нерациональным питанием. [1]

Мы рассмотрим один из аспектов ЗОЖ – физические нагрузки. Вследствие определенных условий жизни большинство населения в настоящее время испытывает дефицит двигательной активности, т.е. гиподинамию – один из больших или даже главных факторов риска здоровью. За последние 100 лет физическая нагрузка на человеческий организм уменьшилась более чем в 90 раз. [2]

Уже сейчас власти поставили на первый план задачу создания хороших условий для занятий спортом: строится огромное количество стадионов, площадок, увеличивается значимость спортивных достижений, идет мощная пропаганда здорового тела. Также множество проектов на-

ходятся в разработке, таких как создание велосипедных дорожек, скейт-парков. Не стоит забывать, что здоровый образ жизни – это не только активные занятия спортом, но и благоприятные условия для прогулок на свежем воздухе, большое количество парков, скверов.

Остановимся на физических нагрузках. Основу оптимального образа жизни составляют регулярные физические занятия, упражнения. Особенно рекомендуются лечебная гимнастика, плавание, подвижные игры на свежем воздухе, велосипедные прогулки, лыжи и коньки.

Большим преимуществом обладает такая физическая активность, как бег. Бег способствует нормализации давления, увеличению выносливости, усилению мозговой активности, повышению иммунитета. Доктора советуют совершать пробежки в утренние часы, так как это активизирует работу всех систем организма. Также следует отметить, что для занятия этим видом спорта не потребуется лишних затрат на форму и снаряжение, если говорить о студентах, также можно самостоятельно подобрать график с учетом особенностей организма.

Следующий вид для поддержания здорового духа – это плавание. Этот вид спорта поможет равномерно распределить нагрузку на все тело, ведь задействованы все мышцы. К преимуществам относятся разработка легких, возможность занятий даже для людей с ограниченными физическими способностями, возможность усложнения нагрузок. Сопротивление воды является естественным тренажером, который способен привести мышцы в тонус.

В отдельную категорию следует выделить йогу, так как это не просто спорт, это совокупность решений, которые приводят к нормализации состояния организма человека и его души. Если человек серьезно подошел к развитию здорового образа жизни, йога станет эффективным решением для достижения цели. Ведь эти упражнения могут помочь не только в стремлении к ЗОЖ, но и помочь полностью отказаться от вредных привычек. Йога подразумевает собой целый комплекс упражнений, каждое из которых дает нагрузку на определенную группу мышц.

Нельзя недооценить пользу и закаливаний. Закаливание – мощное оздоровительное средство, позволяющее избежать очень много заболеваний. Также данная процедура улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ, укрепляет организм.

Помимо тренировок достаточно всего 30 минут ходьбы в день на свежем воздухе, как уже будет замечен положительный эффект. Такие прогулки помогут набраться сил для работы, отдохнуть, снять стресс и улучшить качество сна.

При правильном подборе режима физических упражнений это достаточно быстро войдет в привычку, у человека возникнет необходимость в них и придерживаться принципов ЗОЖ станет гораздо проще.

Здоровый образ жизни – очень важен и необходим нашему поколению. В условиях острой нехватки времени, истощении организма, ослабленном иммунитете и неблагоприятных условиях внешней среды, нам просто необходимо поддерживать и заботиться о своем организме!

Библиографический список

1. Правительство утвердило паспорт проекта «Формирование здорового образа жизни». Интерфакс: новости. – URL: <http://www.interfax.ru>.
2. Физическая активность // Медицинский портал. – URL: <http://медпортал.com>.
3. Формирование здорового образа жизни // Энциклопедия Экономиста. – URL: <http://www.grandars.ru>.

*Т.И. Мокрова,
К.Г. Петухов,
Л.А. Петухова*

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ГЛОБАЛЬНЫХ ВЫЗОВОВ ЗДОРОВЬЮ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ!

Специалисты в области здравоохранения и физического воспитания населения обращают внимание на недостаточный уровень эффективности курса физического воспитания личности в образовательных учреждениях в деле сохранения и укрепления здоровья современных молодых людей. Ученые обращают внимание на довольно низкую эффективность большинства образовательных программ по физическому воспитанию молодежи, не способных обеспечить необходимый уровень двигательной активности обучающихся. В последние годы выявлено и значительное уменьшение образовательных стандартов по физическому воспитанию молодых людей. Специалистам ясно, что снижение требований, с одной стороны, вызвано объективными причинами, связанными с общим снижением уровня физической подготовленности современных молодых людей. С другой стороны, существенное снижение образовательных требований обусловлено экономическими и социальными причинами, связанными с недостатком финансовых ресурсов, необходимых для содержания спортивно-материальной базы образовательных учреждений и отсутствием