

здоровом питании. Студентам пришлось значительно изменить свой режим дня, увеличить уровень физической активности, изменить режим питания, проводить регулярное взвешивание. Следует отметить, что обязательные занятия по физической культуре, проводимые в образовательных учреждениях в рамках программ физического воспитания молодых людей, не способны, по мнению студентов, решить проблему излишнего веса и развития ожирения у молодежи. Студентам пришлось посещать самостоятельные занятия в спортивных секциях и клубах. Количество самостоятельных занятий – не менее 2-3 в неделю. В совокупности с обязательными занятиями физической культурой количество занятий составляет 4-5 в неделю, что соответствует рекомендациям ученых и специалистов в области здравоохранения по предупреждению гиподинамии среди молодежи.

Библиографический список

1. Kudryavtsev M., Kramida I., Osipov A. Influence of monitor bad habits on healthy lifestyle of students. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016; 6: 24-26.
2. Osipov A., Vonog V., Prokhorova O., Zhavner T. Student learning in physical education in Russia (problems and development perspectives). *Journal of Physical Education and Sport*, 2016; 1(Supplement issue): 688-693.
3. Osipov A., Kudryavtsev M., Kramida I. et al: Modern methodic of power cardio training in students' physical education. *Physical education of students*, 2016; 6: 34-39.
4. Osipov A., Kudryavtsev M., Gruzinky V., Kramida I., Iermakov S. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students. *Physical education of students*, 2017; 1: 40-45.

Е.В. Панов

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. Есть немало примеров выдающихся результатов деятельности талантливых людей, бывших инвалидами, страдавших некоторыми

серьезными врожденными или приобретенными заболеваниями, но все они лишь исключения, подтверждающие, насколько велика роль здоровья в жизни каждого человека.

К сожалению, многие люди не соблюдают простейших обоснованных наукой норм здорового образа жизни, а только лишь ухудшают свое здоровье вредными привычками.

Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям психики, четвертые – это те, которые не могут удержаться от искушения и соблазна алкоголя, курения, наркотиков, азартных и компьютерных игр.

Проблема употребления наркотиков волнует большинство людей, ведь это именно та привычка, от которой избавиться очень сложно, так как наркотики вызывают привыкание не только психическое, но и физическое. В настоящее время остро стоит проблема потребления курительных смесей молодежью возраста от 16 до 25 лет, то есть студенческого возраста. Возраст начала потребления наркотиков обычно совпадает со временем начала учебы в школе. К подростковому возрасту свыше 10% школьников уже знакомы с действием наркотиков.

Велики показатели мифологизации отношения к наркотикам в среде молодежи, например, 34% молодых людей уверенно считают, что наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно», 21% опрошенных согласны с тем, что «наркотик делает человека свободным», и 42% уверены, что от увлечения наркотиками всегда можно отказаться. Также наблюдается некоторая романтизация среды потребителей наркотиков, высокая лояльность по отношению к наркоманам на фоне низкого доверия к педагогам, врачам и психологам.

Сложившаяся ситуация, без сомнения, представляет серьезную опасность для развития общества и не может не волновать представителей правоохранительных органов, министерства здравоохранения, специалистов по физической культуре и спорту. [1, с. 256]

Таким образом, в настоящее время в нашей стране назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи (включающее неприятие вредных привычек), высокого уровня гражданственности и патриотизма. В связи с этим возникает вопрос: какими возможностями располагает сегодня государство, чтобы в комплексе решать проблемы

формирования здорового образа жизни населения? Какова должна быть государственная стратегия действий?

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и обществе в целом.

Всемирно признано, что занятия физической культурой и спортом являются оптимальным средством поддержания и укрепления здоровья, профилактики заболеваний (сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза, ожирения и т.д.) и вредных привычек (употребление алкоголя, курение, наркомании, токсикомании и т.д.)

Понимание того, что будущее любой страны определяется здоровьем членов общества, в том числе и студенческой молодежи, приводит к усилению роли физической культуры и спорта в деятельности по укреплению государства и общества и активному использованию физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения.

Поскольку включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом, из всего комплекса мер, направленных на развитие физической культуры среди населения, необходимо предусмотреть в качестве приоритетного направления целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни.

Пропагандистские усилия нужно направлять на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом в досуговой деятельности. Важное значение имеет раскрытие личности российского спортсмена, его положительного образа. Так, с целью формирования у обучающихся основ здорового образа жизни, привитию им ценностей физической культуры и спорта в Сибирском юридическом институте МВД России проводится целенаправленная информационно-пропагандистская работа, которая проходит в форме встреч обучаемых со знаменитыми спортсменами. В октябре 2012 года были организованы встречи курсантов и студентов института с мастером боевых искусств, в прошлом оперативным сотрудником ГРУ КГБ СССР Сергеем Бадюком (г. Москва), в 2014 году – с призером Олимпийских игр Дмитрием Носовым, в 2015 году – с двукратным Олимпийским чемпионом Евгением Устюговым и трехкратным чемпионом мира, призером Олимпийских игр Павлом Ростовцевым.

Специалистам в области физической культуры и спорта необходимо более активно использовать возможности Интернета в целях привлечения молодежной аудитории к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни. Пропаганда физической культуры должна адресоваться непосредственно студенту, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя и другими негативными явлениями.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, особенно среди молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры. [2, с. 429]

Сегодня у нас есть перспективы для дальнейшего развития физкультурного движения, и это является залогом наших успехов в оздоровлении общества в физическом и социальном плане. Например, волонтеры Сибирского юридического института МВД России в течение многих лет организуют различные мероприятия для детей детских домов, образовательных организаций, центра временного содержания несовершеннолетних правонарушителей: спортивные эстафеты, викторины, праздники.

Но для полного становления здорового студенческого сообщества необходимо, чтобы каждый молодой человек смог избавиться от привычки, которая разрушительно действует на его жизнь, ему нужно пройти через нелегкий период переучивания и перепрограммирования себя. Конечно, невозможно просто взять и отказаться от того, что кажется желанным. Необходимо перестроить всю совокупность значимых целей, избрать новые желания, освоить искусство управления собой, преодолев психозащиту своего сознания.

Библиографический список

1. Панов, Е.В. Роль физической культуры и спорта в профилактике наркомании и правонарушений среди несовершеннолетних на территории Красноярского края / Е.В. Панов // Актуальные проблемы профилактики наркомании и противодействия правонарушениям в сфере легального и нелегального оборота наркотиков : материалы международной научно-практ. конф. – Красноярск, 2012.

2. Филиппович, В.А. Физическая культура и спорт как средство профилактики болезней и асоциальных проявлений / В.А. Филиппович, Е.В. Панов // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни. – Красноярск, 2008.