

## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОМУ СТУДЕНТУ

### HEALTHY LIFESTYLE GUIDELINES FOR A MODERN STUDENT

С. Н. ЗАПОЛЬСКАЯ

S. N. ZAPOLSKAYA

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian state University

City Minsk, Republic of Belarus

---

В данной статье говорится о формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного подрастающего поколения и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность на ЗОЖ зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять его в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло ЗОЖ. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, правильное питание и отказ от вредных привычек). В статье даются рекомендации ЗОЖ о искоренении вредных привычек.

*Ключевые слова.* Здоровый образ жизни, студенческая молодежь, здоровье, здоровое питание, физические упражнения, вредные привычки.

This article deals with the promotion of a healthy lifestyle (HLS) in the youth environment – a complex system process that covers many aspects of the lifestyle of the younger generation and includes the main areas and directions of life of young people. Focus on healthy lifestyle depends on a variety of conditions. They are objective social, socio-economic conditions that allow to conduct it in the main areas of life (educational, labor, family and domestic, leisure), and the system of values, directing the conscious activity of young people in the direction of healthy lifestyle. A healthy lifestyle is a system of reasonable human behavior (moderation in everything, the most favourable motor activity, proper diet and discarding unhealthy habits). The article provides HLS recommendations on the eradication of harmful habits.

*Keywords.* Healthy lifestyle, student's youth, health, healthy diet, exercises, unhealthy habits.

---

Студенты всегда относились и относятся к группе повышенного риска из-за высокой эмоциональной и умственной нагрузки. Часто это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы. Именно поэтому современному студенту так важно придерживаться ЗОЖ. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве они поступают как раз наоборот: вольно или невольно безумно растрачивают свое драгоценное здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Великий русский писатель Л. Н. Толстой, еще на рубеже XX в., поставил перед человечеством вопрос: «Что же происходит с человеком в современном мире? Что же такое «цивилизованность» самого человека если благодаря ей, он утрачивает целостность созидания и начинает стремиться к самым варварским формам саморазрушения [1,2,4].

Актуальность темы ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм молодого человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья и пристрастие к вредным привычкам.

Здоровый образ жизни предполагает полное отсутствие так называемого *саморазрушающего поведения* человека: алкоголизм, табакокурение, токсикомания, наркомания.

В нашей стране огромный размах, особенно среди молодежи приобрело *табакокурение*. Врачи-специалисты утверждают: «*Пристрастие к курению табака соответствует понятию наркотик*».

Студенческой молодежи свойственен оптимизм, будучи здоровыми, она обычно полагает, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания – это удел других, более слабых, восприимчивым к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек. Дым сигарет медленно подтачивает здоровье молодого организма. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы применим арифметику и произведем подсчет, что если выкуривать до 40 сигарет в день и даже больше, то для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.

Нельзя не сказать о том, что молодой организм обладает большим запасом прочности благодаря наличию в нем защитных механизмов, про-

тивостоящим влиянию чужеродных веществ. Однако какая-то часть этих веществ, все же способна нанести непоправимый вред здоровью.

Целью данной работы является показать, насколько важно придерживаться здорового образа жизни, будучи студентом. Перед написанием работы были поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по данному вопросу.
2. Рассмотреть основные элементы здорового образа жизни.
3. Предложить рекомендации студентам по ЗОЖ.

Анализ литературы по данной теме показывает, что вопросам ЗОЖ уделяется значительное внимание.

В научных источниках выделяют разные подходы к данной теме. Так, например, представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации.

Существуют и иные точки зрения, исходя из которых ЗОЖ – это умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек. Он является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки и морального настроя.

Несмотря на разнообразие определений ЗОЖ, резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи – укрепление здоровья человека [1,2,4,5,6,8,9].

На физиологическое состояние человека также большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его умственных установок. Этот аспект очень важен, так как психоэмоциональное состояние студентов весьма уязвимо. В связи с этим, некоторые авторы выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать

и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

В то же время образ жизни современного студента, сам темп его жизни сегодня таковы, что часто для здоровья оказываются далеко не полезными. В итоге студент может с легкостью потратить полчаса на социальные сети или игру за компьютером, но уделить те же полчаса на утреннюю зарядку – это из области фантастики. Студенты должны понимать, что путь к счастью, хорошему настроению, бодрости, оптимизму и вере в свои силы лежит только через ЗОЖ [1,2,3,4,5,9].

ЗОЖ студенческой молодежи зависит от правильного питания. Студенты с большей готовностью едят вредные, но быстро насыщающие организм продукты, чем обычную здоровую пищу. Проще сходить в MacDonald's или KFC, нежели самому что-то приготовить. К тому же существует до сих пор не развеянный стереотип о здоровом питании: это дорого и сложно. Последние исследования полностью это опровергают.

Известный немецкий специалист В. Шененберг и сейчас рекомендует для борьбы с весенними болезнями, особенно с утомление, десятки соков из диких трав, далее автор говорит, что соки растений сходны по составу с кровью человека. Отсюда они стимулируют кроветворение, регенерацию клеток, обновляют весной весь организм.

Питание – важный гигиенический фактор среды, непрерывно воздействующий на организм. Это – сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

В питании молодых современных людей можно выделить ряд ошибок:

- переедание;
- употребление слишком жирной пищи (132 г жира ежедневно при норме 80 г);
- неправильный выбор продуктов питания;
- неправильные режим и способ питания (нерегулярно, слишком быстро, бесконтрольно, большими порциями);
- большие перерывы между приемом пищи;
- еду всухомятку.
- нарушение «технологии» приема пищи.
- несбалансированное питание;
- чрезмерное употребление сладостей;

- неправильное хранение многих продуктов;
- недостаточность знаний о питании.

И все-таки, как же питаться? Некоторые диетологи утверждают, что принимать пищу следует не в какое-то определенное время, а когда появляется сильное чувство голода. Организм сам регулирует время, необходимое на усвоение пищи, и подает сигналы, требуя новых поступлений еды. Анализируя высказываемые по поводу принципов питания точки зрения, можно дать ряд рекомендаций [4]:

1. Наиболее целесообразным считается 4-разовый прием пищи: 20–25 % ценности суточного рациона должно приходиться на завтрак; 30–35 % – на обед, полдник – 15 % и ужин – 25–30 %.

2. Питаться всегда желательно в одно и то же время. Следует учиться есть медленно, так как чувство насыщения возникает не раньше, чем через 20 минут от начала приема пищи, а также соблюдать соотношение между количеством жевательных и глотательных движений (20:1);

3. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна. Если прием пищи был непосредственно перед сном, то импульсы желудка помещают головному мозгу хорошо отдохнуть.

4. За один прием пищи нужно употреблять минимум сочетаний пищевых компонентов. Пища должна быть максимально простой.

5. Питание должно быть максимально раздельным и разнообразным.

6. Белковая пища (мясо, птица, рыба, яйца, сыр) должны быть в рационе не чаще одного раза в сутки. Для молодого человека, в возрасте до 25 лет норма белков несколько выше средней, после 40–45 лет – ниже.

7. Желательны 1–3 раза в неделю вегетарианские дни с большим количеством зелени – свежих овощей и фруктов.

8. Ежедневно в один из приемов пищи следует включать сырые овощи и фрукты (салаты, овощное пюре, фрукты, соки и т. п.). Жирная мясная пища обязательно должна сочетаться с салатами, особенно зеленью, это способствует более полному ее усвоению. Сахар и соль целесообразно свести до минимума. Сахар можно заменить столовой ложкой меда, финиками или изюмом.

Питание в период занятий оздоровительной физической культурой (ОФК) должно:

- полностью возмещать расходуемое количество энергии и пищевых веществ;
- способствовать повышению работоспособности;
- ускорять восстановительные процессы после занятий ОФК.

Соотношение белков, жиров и углеводов должно составить 1:0,8:4 (или 5), а не 1:1:4. Занятия физическими упражнениями следует начинать

не раньше чем через 2 часа после приема пищи, после окончания тренировочных занятий принимать пищу спустя 30–40 мин.

Важно также контролировать питание. Здесь стоит, как минимум, отказать от переедания, употребления полуфабрикатов и приучить себя к завтраку. Завтрак – это источник энергии на весь день, дающий хоть какую-то гарантию нормальной работы организма в случае, если он в течение дня получит максимальную нагрузку.

Плюс в части организации правильного питания в рацион нужно включить регулярное потребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, кисломолочных продуктов.

Не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их нагрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

Ваше меню должно соответствовать возрасту.

Особенно важна роль питания в обеспечении работы мозга, особенно студенческой молодежи. В процессе умственной работы студентов, основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг. Он обеспечивает протекание таких психических процессов как: восприятие, внимание, память, мышление, эмоции. В течение 1 мин мозгу необходимо 40–50 см<sup>3</sup> кислорода, а также большое количество натуральных питательных веществ, что свидетельствует о высокой интенсивности обменных процессов в нем. Мозг является величайшим рефлекторным центром, от которого отходят все нервы, контролирующие движения и ощущения. Студент, ведущий здоровый образ жизни, как минимум должен обращать внимание на несколько ключевых пунктов.

Здоровье также обеспечивается за счет движения. Речь идет о физических нагрузках, а также о выработке привычки к постоянной активности и выполнении физических упражнений. Активность должна проявляться на всех уровнях, день за днем. Это касается не только обеспечения спортивных тренировок и утренней зарядки. Двигаться нужно и в других контекстах: предпочитать прогулку лежанию на диване, а подъем пешком по лестнице – лифту. Так нужно поступать ежедневно – для разнообразия и для здоровья. Плюс активность нужно проявлять и на уровне психологии: не бояться новых идей, смелых свершений и умственных нагрузок.

Оптимальный труд и достаточный активный отдых – вот залог успеха. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с

умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой. Ведь смена деятельности умственной на физическую, и, наоборот – является активным отдыхом, а это более полезно, чем пассивный отдых.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая ежедневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Нужно следить за стрессами. Здоровый человек – спокойный человек. Придется постараться, чтобы научиться управлять своими эмоциями и выстроить свою жизнь так, чтобы в ней не было места регулярным стрессовым ситуациям. Один из путей к этому – улыбка и хорошее настроение.

Для студентов самое стрессовое время это сессия. Но, поверьте, если правильно распределить нагрузку, рационально готовиться, проявить усидчивость и не забывать про здоровый образ жизни, то экзамен вовсе не покажется стрессовым. Вы с радостью продемонстрируете все свои знания экзаменатору и проделаете ещё один шаг на пути к становлению успешным специалистом и жизнерадостным человеком.

Также, важно не забывать проходить регулярные медицинские осмотры. Студенты зачастую их просто игнорируют, но такие обследования нужны каждому современному человеку. И если полное обследование по каким-то причинам невозможно, то необходимо, хотя бы, консультирование с врачами. В рамках беседы можно узнать дополнительные способы выстраивания здорового образа жизни, имеющие при этом индивидуальную ориентацию.

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного студента, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни студента обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Студент, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, они чаще подвержены стрессу и заболеваниям. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует наше время.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во

сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведет к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время. Звучит хорошо, но на практике трудно применимо. Иногда приходится выбирать между сном и недописанной курсовой работой, подготовкой к тесту или семинару. Однако стоит нам только наладить свой распорядок дня, и мы все будем успевать.

ЗОЖ – это гарант хорошей фигуры и привлекательной внешности. Пусть говорят, что красота внешняя – не главное в жизни, многие юноши и девушки стремятся выглядеть стройными и красивыми. Девушкам правильное питание, занятия собой и занятия физическими упражнениями – дадут тонкую талию, подтянутый живот, красивую осанку, а юношам – накачанные кубики пресса и мускулистую фигуру, во все времена считающиеся эталонами внешней красоты [3,4,5,7,9].

Также ЗОЖ позволяет осознать себя как всесторонне гармонично развитую личность [4,6,10]. Справедливо утверждение, что в здоровом теле – здоровый дух. Прекрасная физическая форма подарит ощущение собственной привлекательности, от чего непременно поднимется самооценка. А это в свою очередь скажется и на умственной работоспособности. Человек, гордящийся собой, непременно счастливее того, который постоянно видит в себе одни лишь недостатки и ничего не делает для их устранения. Энергия, которая могла бы пойти на бессмысленные переживания, направится на творчество, креативность, станет созидательной. Человек, любящий себя (но не эгоист), всегда добрее и лучше относится к окружающим, производя на них неизменно приятное впечатление.

При ведении ЗОЖ рекомендуем полностью отказаться от вредных привычек.

**Сигареты, алкоголь, наркотики** – враги человека и его здоровья. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежедневное курение является причиной смерти 1 млн. человек в год [1,2,37,8]. Здоровый человек никогда не допустит в свою жизнь вредные привычки – хотя бы потому, что они нарушают и подрывают его здоровье. Курение, алкоголь и наркотики, а также привычка неправильно питаться, засиживаться за компьютером допоздна – это подтачивает наше здоровье. Эти нарушители здоровья являются причиной многих отклонения в нашем организме, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на

здоровье их будущих детей и особенно тех, кто занимается спортом. Нужно помнить, что здоровье требует внимательности ко всему, постоянного самоконтроля и самосоздания здоровья. Однако, это не бессмысленный труд – это усилия, которые в дальнейшем принесут свои положительные плоды и не позволят разочароваться.

**Курение** – очень вредная привычка для здоровья. Научно доказано, о вреде сигарет и курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. 1–2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а постепенно. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96–100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болеет Облитерирующим эндартериитом – тяжким недугом кровеносных сосудов [1,3,4,7,8].

Антипов В.А. *пишет на основе соцопроса, что первая проба табачных изделий начинается у детей с 7 лет, начальный возраст постоянно курящих детей в России – 11–12 лет; причем, курят 89% данной возрастной категории! В 14-15 лет число курильщиков снижается до 68%, но затем вновь возрастает до 71%; в высшие учебные заведения поступают 75% курящих юношей и 64% девушек [1, с. 243]. По данным белорусских ученых, проба электронной сигареты у подростков осуществляется на 2 года позже, чем обычной, а средний возраст первой пробы табака в Республике Беларусь значительно старше, чем в России, и составляет 15,3±2,7 лет.*

Очень опасным ядом для организма человека является **алкоголь**. Еще в начале XX в. проводились различные исследования, о влиянии спиртных напитков на организм человека. И было выявлено, что основным действующим началом любого спиртного напитка является алкоголь – этиловый и винный спирт. При принятии во внутрь, он через 5–10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – это яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, он очень быстро расстраивает работу тканей и органов. При значительном и частом попадании алкоголь в организм клетки различных органов, в конце концов, погибают, а также нарушаются почти все физиологические процессы в организме [2, с. 16].

Так, например, если в 1925 году привычных пьяниц, среди рабочих было 0, а алкоголиков – 3–4%, то сейчас к этой категории относят 37% рабочих мужчин. В 1925 году в возрасте до 18 лет пьющих насчитывалось 16,6% (а в это время к этому возрасту многие были уже самостоя-

тельными людьми в социальном плане – не зависели от родных, не учились, а работали. То сейчас 90–95% юношей до 18 лет уже употребляют алкогольные напитки. Это еще раз подтверждается результатами нашего анкетного опроса [7].

Ф.Г. Угловой АМНСССР, доказал, что если концентрацию алкоголя в крови принять за единицу, то в печени его концентрация будет уже 1,45, в спинномозговой жидкости –1,5, а в головном мозге самая высокая –1,75 [7]. Многие студенты употребляют пиво, они оказываются отнюдь не в утешительном положении, хотя успокаивают себя тем, что оно безвредно. Но оно становится вредным, если человек выпивает 2–5 пол-литровых кружки подряд – основательная нагрузка на сердце, почки и печень. В медицинскую практику не случайно вошел термин «пивное сердце». Ненормально работающее, ненормально раздутое, оно становится таким всегда за несколько лет пивной накачки. Всякая попытка искусственно «подхлестнуть» организм в силу ритмической природы биологических процессов может привести к необратимым отрицательным последствиям. Невинное будто бы желание – выпить за здоровье молодых, родителей и свое, за сдачу экзамена или сессии, иногда оборачивается нарушением жизненно важных принципов работы организма.

Опьянение – это суррогат естественных радостей, естественных удовольствий. Употребление алкоголя вначале носит характер удовольствия. По мере привыкания начинается хроническое пьянство, употребление алкоголя становится восполнением недостатка удовольствия, при этом состоянии комфорта никогда не достигается. Алкоголь относится к наркотическим ядам. Поступая в кровь и воздействуя на нервные клетки головного мозга, он вызывает нарушение внимания и самоконтроля. Алкоголь – типично нервный яд. По разрушительному действию на психику ему нет равных. Следы алкоголя обнаруживаются в мозгу спустя 15 дней, даже если было выпито всего 100 г водки! Следовательно, мозг человека, выпивающего всего 100 г крепкого напитка в неделю, всегда находится в патологическом состоянии.

Приобщение к алкоголю, как показывают исследования, происходит в основном от 10 до 16 лет, пик приходится на 13–14 лет. Причем, этот показатель у девочек несколько выше, чем у мальчиков, и составляет 34,4% и 31,3% соответственно. Первая проба алкоголя почти у 40% мальчиков и 50% девочек происходит дома, во время семейных праздников [3, с. 26].

Ежегодно в мире от злоупотребления алкоголем умирает 2,5 млн. человек, что составляет: 6,2 %, от всех смертей мужчин и 1,1 % – женщин. В 205 году средний уровень употребления спиртных напитков в мире достиг 13 л [11,12]. Родители приобщают детей к алкоголю в 60,5% случа-

ев, преимущественно в возрасте до 10 лет, приобщение к выпивке среди друзей обычно происходит в более позднем возрасте.

В Республике Беларусь потребление абсолютного алкоголя составляет на сегодня более 9 литров на человека (по данным ВОЗ потребление более 6 литров на человека – критическая доза, показатель алкоголизации нации), не считая самогона, который очень распространен в сельской местности [7].

Уровень раздельного проживания и разводов среди алкоголиков и их супругов **в 7 раз** чаще, чем среди общего числа населения. В 47% случаев причиной бракоразводных процессов, возбуждаемых по инициативе женщин, пьянство и алкоголизм мужей являются основной причиной;

В молодежной среде наиболее актуально употребление пива. Но пиво – вовсе не безвредный напиток. В пиве содержатся побочные продукты брожения: альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры. Их содержание в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке. При систематическом употреблении пива может развиться алкоголизм, так как зависимость возникает не к конкретному спиртному напитку, а к алкоголю, содержащемуся в нем.

Пивной алкоголизм формируется более чем в 3 раза быстрее водочного, труднее поддается лечению, так как с влечением к пиву сложнее бороться, чем с влечением к водке. Так как пиво быстро всасывается – происходит переполнение кровяного русла, что ведет к расширению вен и увеличению размеров сердца («пивное сердце»).

Происходят эндокринные нарушения: у мужчин становится шире таз, увеличиваются грудные железы; у женщин – грубеет голос, появляются усы);

Опасность представляет также «безалкогольное пиво», т.к. алкоголь в нем, пусть даже в небольших количествах, присутствует.

По содержанию этилового спирта 1 бутылка 0,5л пива крепостью 5% содержит 25 мл чистого спирта или 50 г водки. Соответственно 10 таких бутылок пива эквивалентны 1-ой бутылке водки.

Нами тоже был проведен социальный опрос студенческой молодежи и были предложены варианты: отсутствие альтернативы алкоголю и становление алкоголя частью культуры.

Для борьбы с пьянством и алкоголизмом среди молодежи было предложено:

- расширение сети молодежных безалкогольных баров, кафе, дискотек, клубов – 44,3%;
- сокращение доступности спиртных напитков за счет вынесения пунктов их продажи из зоны отдыха и учебы молодежи – 40%;

- усиление мер уголовного воздействия за правонарушения, совершенные в пьяном виде – 27,1%;
- подключение средств массовой информации к пропаганде трезвого образа жизни – 27,1%;
- создание общества трезвости в учебных заведениях – 11,4%;
- введение «сухого закона» – 7,1%;
- введение курса лекций по пропаганде трезвого образа жизни – 4,3%;
- издание литературы по профилактике пьянства и алкоголизма – 5,7%;
- правильное воспитание – 10%;

Предложено усилить контроль в общежитиях и увеличить стоимость алкоголя.

Отношение к людям, употребляющим спиртные напитки, в 53% – безразличное, 26% – относятся терпимо, 10% – испытывают отвращение, 6% – с юмором и 5% – с сожалением – соцопрос молодежи.

Это не единственный яд, который губит здоровье и отравляет наш организм. Среди факторов риска здоровья одно из самых опасных социальных явлений представляет **наркотики**. Так Князев Ю.Н., в 2003 году сказал, показательно, что «Болезнь века» в 2020 году станет депрессия, причиной которой являются как психические расстройства, связанные с употреблением в раннем возрасте психических веществ (ПАВ) [2, с. 1].

По имеющимся данным, 84% наркоманов впервые пробуют наркотические средства или ПАВ в возрасте моложе 15 лет; родители о наркотической зависимости своего ребенка узнают лишь спустя 2 года после первого приема им наркотиков. В 95% случаев, по оценкам врачей, лечение наркоманов оказывается неэффективным. Подростки, впадающие в депрессию из-за неспособности самостоятельно справиться с трудной жизненной ситуацией, считают, что единственный выход – это смерть, и совершают самоубийство. Риск самоубийства среди наркоманов возрастает в 35 раз; смертность – в 30 раз, а среди подростков – в 42 раза. Рост количества депрессий, попыток совершения суицидов свидетельствует о низком качестве жизни молодежи, неблагоприятном психическом здоровье [2, с. 26].

**Из года в год растет число молодежи приобщающейся к вредным веществам.** Э.И. Жук в 1998 году провела опрос студентов Брестского политехнического института о здоровом образе жизни. Далее автор приводит пример, как один студент, будучи еще школьником, наблюдал за своими сверстниками и школу назвал «*Поле детских экспериментов*», где учащиеся, начиная с 8 класса, приобщаются к алкогольным напиткам, сигаретам, а через сигареты к наркотическим веществам. По его же наблюдениям в своем и других классах, 98 % как юношей, так и девушек употре-

бляют алкогольные напитки. В перерывах между уроками курят приблизительно 90 % юношей и 85 % – девушек. Более того, он отметил, что 60–70 % учащихся через сигареты приобщаются к наркотикам [8 с. 97].

В заключение можно дать 10 советов, которые составляют основу здорового образа жизни. Данные советы во многом подводят итог всему вышесказанному. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь. Все советы применимы и полезны в отношении современных студентов.

1. Тренируйте головной мозг: разгадывайте кроссворды, изучайте иностранные языки, производите подсчеты в уме. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2. Найдите подходящую для себя работу, занятие каким либо видом спортом, укрепляйте свое здоровье физическими упражнениями, которая будет вам в радость.

3. Имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быт.

4. Любите друг друга. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья, который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

5. Спите в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

6. Чаще двигайтесь. Занимайтесь физическими упражнениями и любимыми видами спорта.

7. Правильно питайтесь.

8. Избавьтесь от вредных привычек (сигарет, алкоголя и наркотических веществ, отравляющих организм).

9. Соблюдайте правильный режим умственной работы и отдыха.

10. Закаляйте свой организм (естественными природными факторами).

Главное понимать, что включает в себя здоровый образ жизни, а это: правильное питание, правильно организованный режим, оптимальная физическая и умственная нагрузка и отказ от вредных привычек – мы автоматически приобщаемся к каждому элементу ЗОЖ, а это – залог успеха во всем. Студенческие годы очень активное, напряженное, насыщенное разными событиями. Нельзя потерять среди этой суеты привычку вести здоровый образ жизни. Наоборот, за время учебы, она должна укорениться в нас, стать спутником по жизни. В конце хочется сказать: здоровый образ жизни – это то, что всегда актуально, во все времена. Будьте здоровы!

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антипов, В.А. Первичная профилактика распространения наркотизма и наркомании в молодежной среде: монография / В.А. Антипов, С.П. Евсеев, Д.В. Черкашин / научн. ред. канд. пед. наук, доц. Антипова Е.В. – СПб.: СПбНИИФК, 2014. – 262 с.
2. Князев, Ю.Н. Профилактика зависимости среди молодежи: Методическое пособие / Ю.Н. Князев. Бобруйск, 2003. – 75 с.
3. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Издание 2-е / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014. – 279 с.
4. Савко, Э. И. Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.
5. Вайнер, Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С.39–46.
6. Савко, Э. И. Формирование гармонично развитой личности студенческой молодежи с помощью программы самосозидания Э.И. Савко // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2017. – Т. 2. – с. 400 – 408.
7. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи / Э. И. Савко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – № 3(10) (2018), 2018 – С 23–42.
8. Савко, Э. И. Современная студенческая молодежь и ее вредные привычки / Э.И. Савко, Т.В. Зернова, Е.И. Меркулова //Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб : науч. Ст. / Брест. Гос. Ун-т им. А.С. Пушкина, Упр. Спорта и туризма Брест. Облсполкома ; под общ. ред. А.А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 96–100.
9. Савко, Э. И. Здоровье студентов и организация физического воспитания в высшем учреждении образования / Э.И. Савко, Е.И. Меркулова // XIII Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития», посвященной 70-летию Юбилею кафедры ФВиС ТулГУ. 26 ноября 2018 г. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 257–265.
10. Савко, Э. И. Студенческая молодежь и ее отношение к физической культуре, и здоровому образу жизни статья / Э.И. Савко, С.В. Хожемпо // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – № 4 (10) (2018). – С. 20–40.
11. Формирование здорового образа жизни студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XIX студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2014 – № 12(18) /

[Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/12\(18\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/12(18).pdf)

12. Сайт Health rocks / [Электронный ресурс] – Режим доступа. – <http://healthrocks.org/zdorove-tela/obraz-zhizni/sovremennyj-obraz-zhizni.html>.

## РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КОРРЕКЦИОННЫМ ФИТНЕСОМ В ВУЗЕ

### CORRECTIONAL FITNESS TRAINING SESSIONS AT UNIVERSITY

В. Э. Доля, В. А. БЕКМАНСУРОВА

V. E. DOLYA, V. A. BEKMANSUROVA

Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко

Глазов, Россия

Glazov State Pedagogical Institute. V.G. Korolenko

Glazov, Russia

*e-mail: gto1888@mail.ru*

---

В исследовании выявлены рекомендации для реализации тренировочно-го процесса коррекционным фитнесом для студенток педагогического института очного отделения. В основу авторских тренировок входили: применение информационных технологий, индивидуальное взаимодействие с тренером по вопросам питания и режима дня, четкая последовательность и систематичность занятий, психологические тренинги. Тренировочный процесс включал в себя преимущественно интервальный и групповой метод, метод максимальных усилий. Экспериментальным путем доказана эффективность авторских положений и рекомендаций по построению процесса коррекционного фитнеса на коррекцию телосложения девушек.

*Ключевые слова:* коррекционный фитнес, авторская тренировка, рекомендации, студентки.

Some recommendations for the conduct of correctional fitness training sessions for female students of the full-time enrolment at the Teacher Training Pedagogical Institute are given in the study. The basis of the author's training sessions includes the following: the use of information technologies, individual interaction with the trainer on nutrition and daily routine, a clear sequence and systematic training, psychological training. The training process includes mainly the interval and group method, the maximal effort method. The effectiveness of the author's statements and guidance for correctional fitness sessions for the correction of the stature of girls is experimentally proved.