

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

УДК 796

Герасимов Николай Петрович,

доцент кафедры гуманитарных и экономических дисциплин,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ»,
Набережночелнинский филиал,
Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д. 1;

Биков Данир Инсафович,

студент,
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ»,
Набережночелнинский филиал,
Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д.1

СТАТИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние физической культуры на состояние здоровья студентов. Приводится статистика количества студентов, поддерживающих здоровый образ жизни.

Ключевые слова: самочувствие, студенты, институт, питание, ожирение, жизнь.

Здоровый образ жизни является важным фактором, определяющим состояние здоровья, и признается основным фактором поддержания и улучшения здоровья.

Последняя статистика показывает, что студенты университетов ведут нездоровый образ жизни, где большинство из них имеют нездоровые привычки в

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

еде и низкий уровень физической активности. Университеты являются идеальными условиями для реализации программ укрепления здоровья. Поэтому планирование и реализация программ, направленных на то, чтобы мотивировать студентов быть более ответственными за свое здоровье, больше заниматься физической активностью, практиковать здоровое питание и другие формы оздоровления, имеют первостепенное значение.

В последнее время рост распространенности неинфекционных заболеваний, таких как диабет, рак, ишемическая болезнь сердца и гипертония, стал глобальной проблемой общественного здравоохранения. Ожидается, что к 2025 году эти заболевания будут причиной семи из каждых 10 смертей в развивающихся странах [1, с.23]. Более того, в международном докладе отмечается, что хронические заболевания начинают поражать молодое поколение вместо того, чтобы ограничиваться только взрослыми [3, с.49]. Ожирение, в частности, растет во всем мире тревожными темпами и, по оценкам, является пятой ведущей причиной смерти во всем мире. Это также считается значительным фактором риска развития других хронических заболеваний. Малоподвижный образ жизни и нездоровые привычки в еде являются одними из основных причин, способствующих эпидемии ожирения. Обычно рекомендуемой мерой борьбы с хроническими заболеваниями во всех возрастных группах является укрепление здорового образа жизни, что впоследствии приведет к снижению темпов развития заболеваний [2, с.33]

Образ жизни — это жизнь, который можно считать либо здоровым, либо нездоровым в зависимости от личного поведенческого выбора. Поведение, способствующее укреплению здоровья, включает ответственность за здоровье, физическую активность, питание, духовный рост, межличностные отношения и управление стрессом. Здоровый образ жизни является важным фактором, определяющим состояние здоровья, и признается основным фактором под-

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

держания и улучшения здоровья [4, с.57]. Изменяемое поведение в отношении здоровья, такое как привычки в еде, физическая активность и курение, являются основными факторами развития хронических заболеваний. Данные как из западных, так и из российских регионов показали, что подростки и молодые люди не потребляют рекомендуемые порции фруктов и овощей, пропускают приемы пищи, потребляют большое количество жиров и не соответствуют рекомендуемому уровню физической активности. Кроме того, на основании крупного национального репрезентативного исследования распространенности курения среди россиян в возрасте 15 лет и старше 12,2% в настоящее время курили табак, а 16,0% когда-либо курили табак, который мужчины курили чаще, чем женщины (21,5% против 1,1%).

Период обучения в институте — это время, когда студенты сталкиваются с рядом проблем, включая изменения в социальной среде, развитие новых социальных сетей, большую поведенческую автономию и адаптацию к новым расписаниям. В этот период жизни студенты более склонны к рискованному поведению в отношении здоровья, которое, как известно, негативно влияет на самочувствие, например, гиподинамия, стресс и неправильное питание [3, с.56]. В Российских ВУЗах ряд исследований выявил, что студенты мало проявляют физическую активность и имеют нездоровое питание. Студенты медицинских институтов России также были изучены во многих исследованиях. Было отмечено, что даже эта группа, которая полностью осознает важность принятия здоровых привычек, недостаточно придерживалась рекомендуемых руководящих принципов. Из-за этих поведенческих факторов студенты российских институтов более склонны набирать вес, что увеличивает риск развития у них заболеваний. Здоровое поведение играет важную роль в благополучии. Было отмечено, что физические упражнения приносят потенциальную психологическую и физическую пользу, и было установлено, что академические дости-

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

жения положительно связаны с привычками к физическим упражнениям [3, с.23]. Поэтому изучение образа жизни студентов жизненно важно для разработки индивидуальных мероприятий по укреплению здоровья, направленных на улучшение качества их жизни.

Результаты этих исследований показывают, что студенты университетов ведут нездоровый образ жизни, где большинство из них имеют нездоровые привычки в еде и низкий уровень физической активности. Необходимо и далее развивать у студентов чувство ответственности за здоровье; такие личные качества играют важную роль в ранней диагностике проблем со здоровьем. Мероприятия по укреплению здоровья, ориентированные на студентов университетов, имеют первостепенное значение, поскольку они могут помочь в формировании здоровых привычек, которые будут приняты на всю жизнь. Наши результаты подчеркивают необходимость дальнейшего изучения барьеров и потенциальных факторов, способствующих здоровому образу жизни в университетской среде. Кроме того, важно разработать учебные программы и консультационные услуги, направленные на предоставление учащимся знаний, поддержки и расширения прав и возможностей, необходимых для принятия обоснованного выбора, касающегося их здоровья. Наконец, известно, что здоровое поведение носит комплексный характер, поэтому для создания условий, в которых здоровый образ жизни процветает и становится привычкой, необходимы скоординированные усилия, направленные на все уровни влияния, включая индивидуальный, экологический, общественный и политический уровни.

Поскольку университеты являются идеальными условиями для реализации программ укрепления здоровья, планирование и реализация программ для мотивации студентов быть более ответственными за свое здоровье, регулярно заниматься физической активностью и придерживаться здорового пита-

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

ния с целью укрепления здоровья и профилактики заболеваний имеют перво-степенное значение.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработка и реализация целевых программ по пропаганде ответственности за здоровье, физической активности и питания могут способствовать здоровому образу жизни среди студентов университетов. Такие приложения, как "Здоровый университет" и "Университеты, гуманизирующие здоровье", также предлагаются для повышения осведомленности студентов о здоровом образе жизни.

Список литературы

1. Максачук, Екатерина Павловна Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. – М.: Спутник+, 2012. – 103 с.
2. Тихвинский, С. Б. Роль физического воспитания в здоровье студента / С.Б. Тихвинский. - М.: Знание, 2015. - 386 с.
3. Кабачков, В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
4. Урок физкультуры в современных институтах. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 4. Спортивная гимнастика. – М.: Советский спорт, 2015. – 161 с.