

УДК 735.29.(32)

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ (СТУДЕНТОВ)**

**Иванюк Я.Ю.**

**Научный руководитель - доцент Пазенко В.И.**

***Сибирский федеральный университет, г. Красноярск***

Мы живем уже в XXI веке - веке стремительных изменений, поиска новых идеалов и ценностей. Но так же практически во всех сферах социальной жизни человечество столкнулось с огромными проблемами. И сфера физической культуры и спорта - не исключение. Многим приходится подстраиваться под стремительно изменяющиеся условия жизни. Современный образ жизни требует активности, здоровья, сил. В наибольшей «группе риска» студенты –нерациональное питание, нагрузки в ВУЗах и т.д.

**Питание:** Основной причиной заболеваний пищеварительного тракта у студентов является нерегулярное и нерациональное питание. Хорошо известно, что основу рационального питания составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества. Белки, или протеины, имеют наибольшее значение для жизнедеятельности организма. Они являются структурной основой всех клеток тела, обеспечивают их деятельность. Жиры— наиболее концентрированный источник энергии. Углеводы считаются основным источником снабжения организма энергией. Кроме того, они необходимы для нормального функционирования нервной системы, главным образом головного мозга. Витамины входят в состав ферментов, активизируют обмен веществ, повышают иммунитет человека, его умственную и физическую работоспособность.

**Сон:** Вся наша жизнь проходит в двух состояниях— бодрствовании и сне. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования. Вся наша жизнь проходит в двух состояниях— бодрствовании и сне. Именно полноценный сон в значительной мере обеспечивает нормальное самочувствие человека в период бодрствования.

**Вредные привычки:** в студенческие годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

В настоящее время выделено 30 ядовитых химических веществ, составных частей табачного дыма. Наиболее сильные среди них —никотин, угарный газ, или оксид углерода, канцерогенные вещества, как, например, бензпирен, и др. Они разрушают сердечно – сосудистую систему, нарушают ритм работы сердца, нервную систему и весь организм в целом.

**Алкоголь** — опаснейший враг здорового образа жизни. Алкоголь воздействует на жировые вещества (липиды), содержащиеся во внутренних органах и этим разрушает их.

**Физическая культура:** Постоянный рост комплексной механизации и автоматизации производства, развитие транспортной системы обуславливают постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни человека. Низкая двигательная активность, или гипокинезия, способствует росту заболеваемости населения. Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков.