

**Бардина Марина Юрьевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

## **СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА**

***Аннотация:** в данной статье представлены основы сохранения и укрепления здоровья студентов, что во многом определяется отношением каждого индивида к своему здоровью.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенчество, режим питания, физическая культура, здоровье, жизнь.*

Студенчество – целевая социальная группа, главная цель которой приобретение профессионального статуса. Понятие статус включает не только полученные во время учебы знания и навыки, но и внешний вид, стандарты поведения, образ жизни как таковой. Е.А. Малейченко утверждает, что «обеспечение оптимальных условий для учебы, труда, досуга, быта, способствующих завершению формирования здорового организма и сохранению здоровья – важнейшая задача, а приобщение к здоровому образу жизни – путь к ее решению».

Что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ)- свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, направленных на то, чтобы человек:

- умел продуктивно трудиться, целесообразно расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, социально полезной деятельности;
- овладевал знаниями, умениями и навыками восстановления организма после интенсивной работы;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, формировал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Ю.П. Лисицин и Г.И. Царегородцев (1986) дают следующее определение: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни».

Состояние здоровья человека обуславливается экономикой, экологией, образом жизни, полом, возрастом, наследственностью, истинными возможностями и способностями. Настрой на здоровый образ жизни на сегодняшний день становится основным условием формирования, укрепления и сохранения здоровья молодежи и студентов, живущих в напряженной образовательной и социально-бытовой среде.

Только добровольный отказ от вредных привычек – это самое важное и абсолютное условие нормального образа жизни студента.

Неправильно организованный распорядок дня студента может нанести вред его здоровью. Поэтому огромное значение имеет формирование правильного образа жизни. Человек, способный со студенческой поры грамотно организовывать режим своего труда и отдыха, в перспективе на долгое время сохранит бодрость, научную организацию труда (НОТ) и творческую активность.

В учебное время студенты должны:

1. Приходить на занятия отдохнувшими и бодрыми.
2. Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику.
3. Проявлять активность во время учебных занятий, так как пассивное присутствие в аудитории не поможет в продвижении к успеху.
4. Активно использовать время в перерывах между парами, так как движение может стать лучшим источником восстановления и отдыхом [1].

Основная направленность здорового образа жизни в занятое время ориентирована на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, ведение домашнего и личного подсобного хозяйства, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, время и энергия, затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т. д. – главные элементы свободного

от учебы времени. Во внеучебное время жизнедеятельность студента может быть очень многообразна. «Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные вопросы и проблемы решались в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени» [3]. «Именно во внеучебное время проявляются восстановительная, оздоровительная, созидательная, развивающая, поддерживающая функции здорового образа жизни. Нужно заниматься самообразованием, культурным развитием, спортивно-физкультурной деятельностью, встречаться с друзьями для общения, заниматься активным отдыхом и др.» [1].

Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как особенности учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, свидетельствует о том, что за время обучения в ВУЗе здоровье учащихся в большинстве случаев ухудшается. «По данным многих авторов, сами студенты не принимают никаких мер для укрепления своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69%» [3]. По мнению В.Д. Кряжева, в наши дни «психосоматическое здоровье студента влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношения в семье и коллективе, на стабильность настроения» [2].

Здоровый образ жизни студента можно разделить на следующие составляющие.

Во-первых, это организация режима труда и отдыха. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент правильного образа жизни любого человека. При строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий ритм, который

важен для функционирования организма человека. Это создает оптимальные условия для работы и отдыха и, тем самым, способствует укреплению здоровья.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете 1,5–2 часа нужно потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда нужно отдыхать 10 минут (например, сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройти по коридору, не мешая работать другим).

Во-вторых, уничтожение вредных привычек, таких как: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются предпосылкой для многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни человека, снижают выносливость, негативно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

В-третьих, режим питания должен быть рациональным. Нельзя нарушать основные законы сбалансированного и рационального питания:

Первый закон равновесия получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает больше энергии, чем расходует, (то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального функционирования организма), мы полнеем. В настоящее время более тридцати процентов жителей нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина – избыточное питание. Это в результате приводит к различным тяжелым заболеваниям.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не формируются в организме, а поступают только лишь с пищей.

«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ.

Немаловажно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, считается неправильным.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, содействует сохранению здоровья, повышению трудоспособности и продлению жизни.

В-четвертых, поддержание физической формы. Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Тренированный человек легко справляется со значительными физическими и умственными нагрузками, а также с различными жизненными задачами. Физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, одновременно укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

«Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность». Очень важно избегать негативных эмоций.

Стоит отметить, что физическая культура как способ поддержания работоспособности пока не получила должной оценки среди студентов. Это связано с недостатком общекультурного развития молодого поколения.

В современных условиях, когда подвижность ограничена условиями труда и быта, систематические занятия физическими упражнениями и различными видами спорта помогают раскрыться врожденным задаткам и возможностям молодого человека, исправить в физическом развитии упущенные в детстве моменты.

Необходимо, чтобы студенты понимали связь физической культуры и спорта и жизнедеятельности человека с возможностями различных видов спорта не только воздействовать на улучшение общей функциональной подготовленности молодого человека, но и создавать условия для его психофизической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Кузнецова М.В. К вопросу о здоровом образе жизни студента / М.В. Кузнецова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2013. – Вып. №30.
2. Кряжев В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №1. – С. 58–61.
3. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студентов / В.И. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – №3. – Т. 73.
4. Паначев В.Д. Формирование у студентов здорового образа жизни: социологический анализ / В.Д. Паначев, А.Н. Леготкин // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. – 2013. – №4 (28).
5. Шibaкова В.П. Здоровье и здоровый образ жизни современной студенческой молодежи / В.П. Шibaкова, С.Н. Симонов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2012. – №1. – Т. 14.
6. Щиенко А.А. Журнал Обучение и воспитание: методики и практика / А.А. Щиенко. – 2011. – Вып. №16.