

Коберник Виктория Игоревна

студентка

Научный руководитель

Магламюк Татьяна Васильевна

д-р пед. наук, старший преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства

и государственной службы при Президенте РФ»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассматривается комплекс тех факторов, которые определяют состояние здоровья студента. Также автором был выявлен ряд критериев, которые определяют эффективность здорового образа жизни студента.

Ключевые слова: студент, физическая культура, спорт, здоровье, организация сна, режим питания, профилактика вредных привычек.

Под здоровым образом жизни студента принято понимать определенный образ жизни человека, который нацелен на сохранение и укрепление здоровья, который включает в себя как физическое, так и духовное и социальное удовлетворение, которые способствуют максимальной продолжительности жизни.

Существует ряд факторов, которые определяют здоровье человека, ознакомиться с ними можно на рисунке 1.

Говоря о здоровом образе жизни студента, стоит отметить, что именно студенческий образ жизни определяется активной работой при формировании личности. Здоровье в таком случае выступает в роли важнейших условий полноценной жизни студента. «По своей сущности организм человека способен регулярно самообновляться и постоянно совершенствоваться, именно это и ведет

к поддержанию здоровья на многие годы, но человеку, а в частности студенту, нужно регулярно прилагать усилия при планировании и организации своего здорового образа жизни» [4].



Рис. 1. Факторы, определяющие здоровье человека [2]

Рассмотрим основные критерии, необходимые для поддержания эффективности здорового образа жизни студента на рисунке 2.



Рис. 2. Критерии здорового образа жизни [3]

Исходя из рисунка 2, стоит сказать, что для студента очень важен правильный распорядок дня, построенный таким образом, чтобы самая большая нагрузка могла равномерно распределяться с возможностями организма, это способствует сохранению здоровья и трудоспособности студента. В студенческие годы человеку необходимо придерживаться правил рационального питания, удовлетворять потребности организма в конкретном количестве принимаемой пищи и соблюдать определённый режим питания, то есть пищу необходимо принимать в определенное и цикличное время.

«Студентам важно не злоупотреблять вредными привычками, так как именно они пагубно влияют на здоровье, с помощью снижения умственных и физических способностей и сокращения продолжительности жизни» [3].

Каждому студенту необходимо выработать режим по уходу не только за телом, а также за одеждой и обувью, так как соблюдение такого режима влияет на укрепление здоровья и рост способностей студента.

Говоря о закаливании, стоит сказать, что регулярные закаливающие процедуры способствуют уменьшению числа простудных заболеваний в несколько раз.

И, говоря о внутренней составляющей студента, важно сказать, что студенты должны регулярно укреплять свое душевное здоровье, потому что существует огромное количество негативных факторов, которые провоцируют стресс у студентов.

В завершении стоит сказать, что каждому студенту необходимо индивидуально найти свою систему физических и умственных упражнений, а такой выбор будет напрямую зависеть от жизненных целей и индивидуальных особенностей каждого.

Список литературы

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1–4 кл. ФГОС. – М.: Гостехиздат, 2015. – 924 с.
2. Блюменталь Б. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Б. Блюменталь. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 450 с.

3. Сорокин А.В. Спорт и здоровый образ жизни / А.В. Сорокин, А.С. Качурин // Наука, техника и образование. – 2018.
4. Шарафутдинова Р.И. К здоровому образу жизни // Евразийский союз ученых. – 2016.