

Бардина Марина Юрьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

***Аннотация:** в статье говорится о здоровье и здоровом образе жизни студентов, о его формировании и поддержании. Автором рассмотрены такие вопросы, как режим труда и отдыха, режим питания, организация сна и др.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическое здоровье, рациональное питание.*

Жизнь человека зависть от здоровья. Здоровье это главное составляющее человека. Каждый день при встрече с кем-то мы желаем им здоровья. Охрана своего здоровья считается одной из важнейших задач человека.

Как мы знаем в детстве за нашим здоровьем, следят родители, они делают все, чтобы мы не болели. Но когда мы становимся старше, эта обязанность переходит к нам. К сожалению, когда человек молод и здоров, его мало интересует проблема здоровья. До тех пор, пока не наступят определённые признаки ухудшения самочувствия. После чего он начинает задумываться о здоровье, и полностью меняют образ жизни. Некоторые взрослые поступают также, как и молодые люди, пока их это не коснётся, они ничего не предпринимают для улучшения своего здоровья.

На данный момент существует много всего, чтобы облегчить нам жизнь. С одной стороны, это хорошо, но с другой не всё из этого полезно. Многие люди за место пешей прогулки едут на машине. Не желая подниматься по лестнице, стоят и ждут лифт. Многие подростки, да и не только подростки в основном тратят своё время на компьютеры, за место того чтобы выйти и погулять или заняться чем-то более интересным и полезным. Сюда же можно отнести и вредные привычки.

Пришло время выяснить, что такое здоровье и как за ним следить.

Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия.

Физическое здоровье – это естественное состояние человека, обусловленное нормальной работой всех органов и систем организма.

Психическое состояние обуславливается состоянием головного мозга, степенью эмоциональной устойчивости, развитием внимания и памяти, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье создаётся моральными принципами. Его определяет сознательное отношение к труду, овладение культурой общества, активная жизненная позиция и непринятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

К основным правилам здорового образа жизни относятся:

- формирование здоровья;
- режим труда и отдыха;
- режим питания;
- организация сна;
- оптимальная двигательная активность;
- профилактика вредных привычек.

Формирование здоровья

Одной из главных задач поддержания своего здоровья – является его формирование. Формирование здоровья – это, прежде всего проблема каждого человека. Каждый человек должен иметь свою систему здоровья, благодаря которой он придет к желаемому образу жизни.

Существует несколько особенностей программы здоровья:

- 1) добровольность;
- 2) постоянная затрата физических сил;
- 3) ориентация на постоянное повышение своих физических, психических и других возможностей.

Формирование своего образа жизни – это длительный процесс, который может продолжаться на протяжении всей жизни. А наступающие изменения организма и тела, в результате здорового образа жизни, проявляются примерно через несколько лет.

А положительные изменения организма и тела, в результате здорового образа жизни проявляются не сразу, спустя пару лет.

У многих людей через короткий период времени угасает желание переходить к здоровому образу жизни, из-за неполучения быстрого результата. Для того чтобы человек не бросил эту затею, очень важно начать его поддерживать на самом раннем периоде времени перехода к здоровому образу жизни. Говорить ему о положительных изменениях в состоянии его тела и здоровья, также обеспечивать постоянными консультациями.

Для того чтобы выбрать свою систему, человеку потребуется перепробовать и просмотреть множества различных средств и систем, проанализировать и выбрать лучшие.

При составлении программы здорового образа жизни в период перехода к нему нужно учитывать индивидуальные особенности человека.

Для человека, который соблюдает чёткий режим дня, все действия, направленные на обеспечение здорового образа жизни, должны строго вписываться в режим дня с точными указаниями времени. Такие люди начинают с поэтапного внедрения программы в жизнь. Такое внедрение позволяет определить задачу каждого этапа, его длительность, соответствие с состоянием здоровья, конечный для данного этапа результат и прочее. Выполнение поставленных на этап целей позволяет перейти к следующему этапу.

А для человека, который постоянно лениться, привыкший к комфорту, чёткое планирование распорядка дня не обязательно. Для таких людей «важным будет только начать». Таким людям нужно начинать постепенно, например, ходить пешком до работы, учёбы (больше двигательной, а не сидячей активности), отказ от «фастфуда», утренняя зарядка и т. п. Частыми отговорками от нежелания вести здоровый образ жизни, таких людей является нехватка времени. Для этого

им следует серьезно проанализировать свой режим дня и найти промежутки свободного времени, в которые можно встроить такие элементы.

Рассчитав свои возможности, свободное время и состояние здоровья, поставив цели и задачи перехода к здоровому образу жизни, следует выбрать один из вышесказанных вариантов, по которому человек пойдет дальше.

При этом важно чтобы человек был уверен в себе, был целеустремлён, а главное, чтобы его мотивация играла ключевую роль в занятиях. Путь к здоровому образу жизни у каждого свой, но важность конечного результата объединяет всех.

Человек, соблюдающий полезный для себя и устоявшийся режим жизни, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. Для его поддержания он обязан вести хорошо организованный образ жизни, соблюдая при этом режим в отдыхе, питании, учебе, сне и, конечно же, заниматься физическими упражнениями. А теперь нужно узнать, как именно нужно соблюдать эти режимы [1].

Режим труда и отдыха

Человек, соблюдая определившийся режим жизнедеятельности, то есть, ежедневно соблюдая постоянный режим в учёбе, работе, отдыхе, питании, сне и занятии физическими упражнениями. Приводит к лёгкому и быстрому переключению организма на новый вид деятельности, обеспечивая её наилучшее выполнение.

Режим дня – должен быть индивидуальным для каждого, то есть соответствовать интересам и ценностям ориентации личности. В пределах суток, необходимо обеспечивать постоянство вида деятельности, стараться не допускать отклонений от заданной нормы.

Для оптимизации режима дня необходимо просмотреть все затраты времени и разработать лучший план деятельности, в пределах конкретного дня, следовать этому расписанию и правильно чередовать работу с отдыхом [2].

Режим питания

Питание является одной из важнейшей составляющей здорового образа жизни. Каждый человек должен знать принципы рационального питания.

Рациональное питание – это приём пищи, построенный с учётом пола, возраста, характера труда и других особенностей.

Питание строится на следующих принципах: достижение энергетического баланса, установления правильного соотношения между – белками, жирами и углеводами, сбалансированность минеральных веществ и витаминов, ритмичность приёма пищи.

Важным в питании является правильное распределение калорийности пищи в течение дня. Режим питания строго индивидуален для каждого. Полноценное питание должно быть 3–4 раза в день. Регулярное несоблюдение режима питания, может привести к ухудшению обмена веществ и заболевания желудка.

При занятии физическими упражнениями пищу принимать следует за 2–2,5 часа до и спустя 30–40 минут после из завершения [3].

Организация сна

Сон – наиболее полноценная форма отдыха, он также важен и обязателен для человека. Обычная норма сна для мужчин и женщин должна составлять не менее 8–9 часов в сутки. Активную умственную деятельность нужно прекращать за 1,5 часа до отдыха ко сну. Это поможет снизить затрудняемо засыпания, вялость и плохое самочувствие после пробуждения.

Существует два типа сна:

- глубокий;
- поверхностный.

Наиболее эффективным будет считаться глубокий сон. Для этого необходимо исключить перед сном эмоциональную напряжённость, проветрить комнату. Принимать еду за 2–3 часа до сна.

Так же у многих людей существует бессонница. Обычно она проходит после исчезновения какого-либо беспокойства. Так же основной её причиной является регулярное принятие снотворных средств [4].

Оптимальная двигательная активность

Важнейшая задача – определение оптимальных, минимально и максимально возможных режимов деятельности активности.

Минимальная активность заключается в оздоровительно-профилактической двигательной активности.

Оптимальная активность – это тот уровень, когда достигается наилучшее функциональное состояние организма.

Максимальная активность не должна приводить к переутомлению, перетренировке и к снижению эффективности деятельности.

Так же следует учитывать сезонные колебания двигательной активности. Зимой она падает на 10–15% по отношению к летнему периоду [5].

Профилактика вредных привычек

Одними из известных всем и часто употребляемых вредных привычек являются курение и алкоголь. Также к ним относятся курение различных смесей и употребление наркотиков. Они оказывают губительное влияние на организм человека, снижают умственную работоспособность. Так же никак не совместимы с занятиями физическими упражнениями и здоровым образом жизни.

Курение – вредная привычка, развивается по принципу условного рефлекса. При курении в организм человека поступают ядовитые вещества. Регулярное курение оказывает пагубное воздействие на центральную нервную систему. У тех, кто зависим от курения, отмечаются частые головные боли, нарушение сна, понижение умственной способности. Так же вызывает заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Люди, находящиеся рядом с курильщиками, тоже получают пагубное воздействие, не в больших количествах.

Употребление алкогольных напитков ведёт к угнетению тормозных процессов в центральной нервной системе. Так же уменьшается скорость двигательных реакций, ухудшается точность движения и т. д.

Употребление наркотиков ведёт к привыканию препарата, от которого в дальнейшем сложно отказаться. Регулярное употребление наркотиков ведёт к

резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, деградации личности и другому [6].

Из всего выше сказанного можно сказать, что здоровый образ жизни значим для человека, как ты будешь следить за ним, зависит только от тебя.

Список литературы

1. Основы организации здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-5-osnovy-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov.htm

2. Организация здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.novofoms.ru/other_information/

3. Русакова Н.Г. Процесс организации здорового образа жизни // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. В.Ф. Балашовой, Т.А. Хорошевой. – 2015. – С. 224–229.