

*Али Диана Мохамадовна*

студентка

*Дементьев Константин Николаевич*

канд. пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный  
архитектурно-строительный университет»

г. Санкт-Петербург

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Аннотация: в современном мире многие люди сталкиваются с нехваткой энергии и сил. Студентам, чтобы справиться со всеми возложенными на них обязанностями, не забывая об интересных мероприятиях и просто собственных увлечениях, необходимо иметь лучшую подготовку организма, и, когда нет времени на регулярные тренировки или в дополнение к ним, на выручку приходят правила здорового образа жизни.*

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, выносливость, физическая активность, здоровье.

Здоровый образ жизни – это тот самый фундамент, с которого начинается полноценное развитие не только в спорте, но и во всех занятиях человека, будь то работа, домашние дела, прогулки или путешествия. Все они связаны с тратой энергии и сил, и именно системный подход к своему стилю жизни – это постепенное решение этой проблемы [1].

Для начала, рассмотрим, «что такое здоровый образ жизни?», «В чем его плюсы?», «В чем недостатки?».

Здоровый образ жизни – это своеобразный эталон поведения человека. Направленного на достижение укрепления здоровья, причем не только физического, но и умственного (разума) и нравственного (духовного), и дело не в вере в какую-то идею, а в желании своими действиями улучшать собственное окружение и себя в более лучшую сторону. Долголетие, профилактика ряда

заболеваний возрастных и связанных с физическим трудом, предпосылки для полноценного спортивного образа жизни – вот что дает такой подход [2].

Ряд авторов, желая установить признаки такого образа жизни, устанавливают разные критерии, и рассмотрим общие из них:

1. Воспитание здоровых привычек и навыков с раннего детства. – все мы помним свои детские годы, и родителей, даже не увлеченных ЗОЖ, однако за счет популяции этой идеи, каждое утро напоминающих нам о необходимости почистить зубы, сделать зарядку, умываться – казалось бы, базовые правила гигиены и здоровья... Но именно с них начинается наш здоровый жизненный путь!

2. Отказ от курения, наркотиков, и чрезмерного распития алкоголя. Очень значимый пункт, ввиду того, что данные вредные привычки попросту несовместимы с здоровым образом жизни. Еще никому больные легкие не помогали легче дышать, и уж тем более наркотические средства – более качественно и счастливо жить. Наш собственный организм может найти другие средства борьбы со стрессом, главное только действительно воздержаться от столь доступных вредоносных заменителей.

3. Здоровое питание, в совокупности с режимом питания. Кушать тоже необходимо правильно, поскольку правильное усвоение пищи – а уж тем эффективнее, здоровой пищи – это залог энергии на весь день. Определенные, весьма легкие диеты, в паре с режимом приема пищи в одно и тоже время каждый день, подходящих под жизненный ритм – это залог значительно более оптимального обмена веществ, нежели у поедания «когда как», и тем более, чем у «Что попало», что приводит к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, пищеварения, или иных смежных [3].

4. Движение, физически активная жизнь, выполнение общеукрепляющих упражнений – это то, что закрепляет все вышеназванные пункты. Создав идеальную базу, мы получаем готовое к изменениям тело, которое весьма «охотно» будет реагировать на тренировки. Не обязательно даже тратить несколько часов в день – главное регулярность и правильность выполнения, и качество может значительно превысить собой эффект количества.

5. Личная и общественная гигиена – это важное дополнение ко всем названным пунктам. Перейдя на выполнение всех изложенных требований, возникнет необходимость следить за свежестью своего тела после тренировок и нагрузок, да и базовые личные гигиенические правила уже выступают как идеальная легкая профилактика практически любого инфекционного заболевания [4]. После посещения общественного места, помыв руки – мы в десять раз снижаем риск заболеть через непосредственный контакт с зараженными предметами мебели. А профилактика в данном вопросе – значительно лучше любого, даже самого качественного лечения. Будем бороться с врагом-паразитом не внутри своего тела!

6. Окружающая среда и обстановка. Хорошо, когда экология в нашем районе на благоприятном уровне, и плохо, когда это не так... Однако все в наших руках! Начав с собственного дома, освободив его от пыли, грязи, и даже неприятных вещей – жить уже станет легче, даже пусть и просто в духовном плане. Если каждый начнет соблюдать правила экологии, даже по выносу мусора и уборке за собой – парки станут значительно чище, свалки – меньше, а воздух – свежее. А регулярные поездки в места, где растительность более чистая – это буквально панацея для городского организма, нуждающегося в чистом воздухе и незагрязненной воде [5].

Примерно так выглядит общий образ здорового образа жизни. Разные авторы упоминают его по-разному в разных контекстах, однако именно из таких элементов он состоит. Хотя некоторые авторы выделяют дополнительно психо-социальные факторы.

1. Эмоциональное самочувствие – это, по своей сути, чистота эмоций и воли человека. Умение справится со своими невзгодами в грусти, и искренно радоваться в счастливые моменты, не отвлекаясь на незначительные неудачи и поражения в жизни. Казалось бы, что главным выступают физические нагрузки... Но с плохим настроем человек попросту обречен на низкую эффективность. Однако, высокий уровень выносливости, с которого начинает новый последователь ЗОЖ, уже по определению даст больше энергии на получение радостных эмоций, просто за счет больших трат.

2. Интеллектуальное самочувствие – способности воспринимать новую информацию, развиваться как личность и как человек. Для гармоничного развития, для идеальной совокупности ума и тела, необходимо всегда учиться, даже играя или отдыхая. После физических занятий – самое время почитать или посмотреть познавательный материал по интересной теме, получая пищу для ума, а, следовательно, развивая не только мышцы, но и мозг.

3. Духовное самочувствие. Все знают поговорку «В здоровом теле – здоровый дух», и действует она и в обратную сторону. Цель, значимые ориентиры в жизни – это главный залог труда по совершенствованию своего тела и своей жизни на более здоровый путь. Нужно только эту цель для себя установить, чтобы было ради чего стараться, будь то высокая должность на работе, достижение в спорте. Или же более важные вещи, вроде семьи, любимого человека, и себя любимого (поскольку всегда необходим некоторый эгоизм. Любить свое тело нужно, главное не больше, чем тело близкого человека).

В совокупности указанных привычек и психического настроя – и выйдет то самое «идеальное» условие для развития тела, души и разума. Ради этого и стаются сторонники ЗОЖ, которые хотят максимально популяризировать данную идею, бывшую еще пятьдесят лет назад одним из залогов здоровья и крепости советских граждан. Зачастую, это имеет эффект – все больше и больше людей перенимает хотя бы часть из указанных идей, и начинает заботится о своем теле, повышая общее здоровье нации, поскольку у здоровых родителей будут практически всегда здоровые дети.

Мы определили самые значимые правила здорового образа жизни, который поможет каждому студенту преодолеть его личные трудности. Сложные экзамены, физическая подготовка, недостаток времени на прогулки по паркам и лесам, дефицит средств – на решение этого всего нужны силы и деньги. И следуя принципам ЗОЖ, у нас будет и то, и другое.

### ***Список литературы***

1. МР 2.1.10.0033–11 «Оценка риска, связанного с воздействием факторов образа жизни на здоровье населения» // Методические рекомендации. Утверждены Главным государственным санитарным врачом России 31.07.2011 г.
2. Дружилов С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – №4. – С. 654–648.
3. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Советское здравоохранение. – 1984. – №11. – С. 8–11.
4. Мартыненко А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А.В. Мартыненко, Ю.В. Валентик, В.А. Полесский [и др.]. – М.: Медицина, 1988.
5. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. – М.: Книжный Дом, 2003.