

Сысуев Олег Игоревич

студент

Жихарев Дмитрий Александрович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Аннотация: в работе анализируется понятие «здоровье». Авторами рассмотрены образ жизни студента и его влияние на здоровье, характеристики здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, рациональный режим труда, отдых, характеристики здорового образа жизни.

Здоровье студента – это состояние полного социально-биологического и психического благополучия при уравновешенности процессов жизнедеятельности с социальными и природными характеристиками, которое напрямую зависит от жизненного клада студента.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, курение.

В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30%, на режим питания – 10–16%, на режим двигательной активности – 15–30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%, на III – до 83,1, на IV курсе – до 75,8%.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Главным компонентом здорового образа жизни является рациональный режим труда и отдыха. Это необходимый элемент жизни студента. При правильном и строго соблюдающем режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы должен быть активным. Лишь при большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был контрастным. Чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья.

Здоровый образ жизни является объективно значимым, поэтому в сохранении и укреплении здоровья каждого человека необходима перестройка сознания, изменение стереотипов поведения. Здоровье – это ценность, без которой жизнь не приносит внутренней гармонии и счастья.

В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич [и др.]; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
2. Физическая культура / Ю.И. Евсеев [Электронный ресурс]. – Режим доступа- http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf