

**Бондаренко Анастасия Денисовна**

студентка

**Мартиросян Марине Хачиковна**

студентка

**Захарченко Анжелика Евгеньевна**

преподаватель

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»

г. Москва

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

*Аннотация: в статье рассмотрены основы здорового образа жизни и его составляющие. Авторами проанализированы возможности ведения здорового образа студентом. В работе даны критерии эффективности здорового образа жизни.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, поведенческие привычки, рациональное питание, физическая активность, гигиенические нормы.*

Современная культура, к счастью, постепенно отходит от популяризации и реализации безудержного потребления, прививая благоприятные для человеческого организма привычки. На вершину популярности восходят такие тенденции, как бодипозитив, фаст-фуд-фри, веганство, вегетерианство, культ правильного питания и, тема нашей сегодняшней статьи, здоровый образ жизни и сама его культура (далее – ЗОЖ). Разумеется, стоит обозначить то, что любое из вышеперечисленных типов вариаций социальных движений дает положительный результат для человека лишь при рациональном его использовании. Как не может бодипозитив стать оправданием чрезмерного употребления продуктов питания и праздной лености, а лишь способствовать угнетению здоровья, так и слепое применение канонов ЗОЖ может привести к фатальным последствиям.

Но что же в таком случае станет эффективным вариантом ведения здорового образа жизни для студента? Как известно, именно этот пласт социума наиболее подвержен модным веяниям, но зачастую лишь слепо подражает общеизвестному и часто утрированному варианту какой-либо культуры. Более такого, говоря об образе жизни, нам следует понимать чрезвычайно высокие нагрузки, которым подвергается каждый студент. Здесь речь идет не только и физическом, но и моральном состоянии, в качественном уровне которых культура ЗОЖ может стать весомым подспорьем. Важно понимать, что студенческий образ жизни требует для себя не только грамотного планирование и организации своей деятельности, но и высокого уровня рациональности интеграции потребностей организма и достижения морального удовлетворения от всех видов реализуемых субъектом деятельности.

ЗОЖ выражает унифицированную организацию моделей жизнедеятельности студентов, первичной характеристикой которой обнаруживается согласие и целесообразность деятельности в области, направленной на стабилизацию и прогрессирование адаптивных возможностей организма, полномасштабную самореализацию индивидуума в общекультурной и профессиональной стезе.

Обсуждаемая нами вариация образа жизни предполагает внедрение личности в такую социальную микросреду или же ее создание, в реалиях которой наличествуют действительные начальные установки, способствующие активной творческой самоотдаче, работоспособности, психологическому удобству, раскрытию психофизиологического потенциала индивидуума.

В качестве основных общедоступных и не имеющих ограничений по состоянию здоровья элементов ЗОЖ выступают:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- соблюдение режима питания и сна;
- соблюдение гигиенических требований;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- отказ от вредных привычек;

- 
- культура межличностного общения;
  - содержательный досуг.

Именно вышеуказанными константами может и должен руководствоваться студент, формируя свой график и ориентируя свои ценности, ведь ЗОЖ, как и любая культура, выражается направленностью, которая объективно находит свою реализацию в том, какие достоинства ей производятся, какие потребности внутри социума удовлетворяются посредством нее, что она дает приверженному ей субъекту.

Исследуемый образ жизни находится в прямой зависимости от морального облика студента, его мировоззрения, уровня социализации и нравственности. Ценности здорового образа жизни, принимаемые студентами как личностно-значимые, не всегда совпадают с ценностями, обособленными общественным сознанием. В связи с этим, важно обозначить то, что студенту во время учебной деятельности необходимо осознавать именно свою ценностную систему и формировать на ее основе устойчивую, индивидуальную методологию, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности, однако, рекомендуется так же заниматься рациональным заимствованием общественных наработок.

Определяя, насколько действенной является выбранный курс реализации ЗОЖ можно посредством выявления совпадений с общепринятыми критериями эффективности формирования такого образа жизни. Ими считаются фактическое увеличение количества и качества здоровья. Учитывая, что люди изначально различны, для достижения одинакового эффекта они должны в течение жизни вести себя по-разному, то можно утверждать, что всякое поведение надлежит расценивать как здоровое, в случае направления его реализации на достижение оздоровительного итога.

Рассматривая поведенческие изменения, следует отметить наличие большей жизненной энергии, концентрации, коммуникабельности; оптимистическом настрое, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психи-

ческого здоровья, в нервно-психической устойчивости, в хорошо выраженной волевой организации, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнимательности.

Основными же общепринятыми критериями являются:

1. Дозволенная организму двигательная активность, которая является наиболее обязательным и даже определяющим фактором.

Физическая активность – это целеустремленная двигательная деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков с учетом личностной мотивации и социальных потребностей.

Эксперты единогласно говорят о благоприятном воздействии рациональной физической активности на организм индивидуума. Она увеличивает мощностные возможности и приводит к стабильности иммунную, опорно-двигательные, нервные системы и, как следствие, позволяет улучшать состояние здоровья и повышать трудоспособность.

Таким образом, оптимальное сочетание различных физических нагрузок и методологий их применения способствует сохранению здоровья и поддержанию его на должном уровне, более того, помогает в реабилитации организма, нивелировании каких-либо его дисфункций.

2. Рациональное питание становится вторым, но не менее значимым фактором. Прогресс неустанно уничтожает полезные свойства пищевой продукции, создает новые и новые негативно воздействующие, но не менее вкусные и привлекательные от этого элементы рациона.

Принципы рационального питания – энергетическое равновесие, соблюдение режима прием пищи и сбалансированное питание.

Нет, авторы осознают невозможность отказа человека и, тем более, студента от пагубных привычек быстрого перекуса, дешевых и быстро-приготавливаемых продуктов. Однако, следует осознавать то, что в такого рода пище необходимо знать меру и даже при учете неимения возможности полностью стабилизировать свой рацион, то хотя бы реализовать интегрирование от-

дельных корректных аспектов. Проще говоря, если студент сбил свой режим питания, то ему нужно наиболее грамотно восполнить утраченные его организмом полезные вещества.

3. Соответствие гигиеническим нормам – еще один влиятельный фактор. Личностная и пространственная гигиена обуславливают защищенность организма от пагубного воздействия опасных микроэлементов, реакции организма на такие раздражители, как аллергены, инфекции, вирусы и бактерии.

Гигиеническими нормами можно считать чистоту жилища: отсутствие неприятных запахов, грязи, пыли и иного беспорядка. Не стоит забывать и о чистоте собственного тела, одежды и иных атрибутов вашей деятельности.

Придерживаться здорового образа жизни в состоянии каждый человек вне зависимости от состояния здоровья и рода деятельности. Важен лишь рациональный подход и соответствие элементов ЗОЖ иным аспектам жизни человека.