



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Бражник Ева Сергеевна

студентка 2-го курса факультета энергетики

Федотова Галина Викторовна

старший преподаватель

Федосова Людмила Павловна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный
университет им И. Т. Трубилина»

Аннотация. В данной статье мною были рассмотрены факторы влияющие на здоровый образ жизни студентов, а также заострено внимание на важности физической деятельности для студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, спорт, здоровье.

Здоровый образ жизни студента существенно влияет на его ценностные ориентации, мировоззрение, социокультурный и нравственный навык. Ценности, приобретаемые в ходе общественной жизни, не всегда могут соответствовать ценностям здорового образа жизни студента. Студент как личность имеет возможность выбора значимых для него форм деятельности, типов взаимоотношений. Каждый студент обладает индивидуальностью и самооценностью, из чего сформировывается его образ деяний и мышления. Индивидуальность способна оказывать влияние на наполнение и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Каждый студент несет ответственность за свое здоровье, это его прямая обязанность, которая формируется как часть социокультурного развития. Выявляется эта способность в единстве стилистических особенностей взаимоотношений, в умении выстроить себя как личность в соответствии своим представлениям о полноценном нравственном и психофизическом отношении к жизни.

Здоровье - это не просто отсутствие заболеваний, а также это состояние полнейшего психического, физического и социального состояния.

В структуре здоровья выделяют четыре основных элемента:

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, при котором все органы и система человека нормально функционируют и адекватно изменяются при взаимодействии человека с окружающей средой.



Психическое здоровье- это состояние душевного благополучия, которое характеризуется адекватным умственным, эмоциональным и сознательным взаимодействием с социокультурным окружением, а также это отсутствие психических заболеваний.

Социальное здоровье- это система информационных изменений, обеспечивающая моральные и нравственные проявления индивидуальности, и полностью зависит от уровня условий, в которых существует индивид.

Рассмотрев все вышеперечисленные составляющие здоровья сделаем вывод о том, что же такое здоровый образ жизни:

Здоровый образ жизни- это такой образ жизни человека, который направлен на сохранение и поддержание здоровья, профилактику болезней, а также это укрепление человеческого организма в целом.

Основными составляющими здорового образа жизни принято считать:

- режим труда и отдыха;
- организация сна;
- режим питания;
- организация двигательной активности;
- выполнение требований санитарии и гигиены;
- профилактика вредных привычек;
- культура межличностного общения;
- психофизическая регуляция организма;
- культура сексуального поведения.

Рассмотрим подробнее каждый фактор.

Режим труда и отдыха это индивидуальный фактор, который должен соответствовать определенным условиям жизнедеятельности студента, таким как состояние здоровья, показатель работоспособности, интересам и увлечениям, а также предрасположенностям студента.

*Организация сна.*Формой каждодневного отдыха принято считать сон. Для нормального функционирования организма студента продолжительность нормального сна должна быть в пределах 7,5-8 часов. Но большинство студентов игнорирует этот факт, и рассматривают его как некий резерв времени, предназначенный для выполнения тех или иных целей. Нередко случается так, что студенты вместо сна работают, или учатся, тем самым подрывая свое здоровье. Так же такое пренебрежительное отношение к здоровому сну приводит к уменьшению работоспособности, утомляемости, раздражительности.

Режим питания. Питание студента должно быть рациональным, то есть при приеме пищи должны учитываться следующие факторы: пол, возраст, характер труда и иные аспекты. Предпосылками питания являются: достижение энергетического баланса; выявление правиль-



ного соотношения между питательными веществами, такими как белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Так же организм нуждается в жидкости, и эту нужду необходимо удовлетворять.

Организация двигательной активности. Применение физических нагрузок – один из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни студентов. У большого количества людей, занятых в области умственного труда, мышечная активность сокращена. Это присуще и студентам. Поэтому появляется немаловажная цель – определить эффективные, а также оптимально и предельно возможные режимы двигательной активизации.

Рассмотрим подробнее важность физической активности для студентов.

Большинство студентов ведет малоактивный образ жизни, что ведет за собой недостаток двигательной активности. Все те двигательные действия, совершаемые в течение дня не способны компенсировать достойный уровень двигательной активности. Уровень двигательной активности существенно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, физического становления и физической подготовки.

Чтобы выяснить значимость физической культуры для студентов в современном мире, было решено провести тестирование. Чтобы его осуществить собрали группу студентов в количестве 140 человек, а также была составлена анкета с вопросами. Вопросы были следующего характера: на сколько сильно студенты загружены учебой, как часто они занимаются физическими нагрузками, а также посещают ли она какие-либо секции, или же предпочитают вести активный образ жизни автономно. По итогам тестирования были собраны следующие данные:

- 61% студентов ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру), они связывают это с отсутствием времени, либо же сильной усталость после учебного, а порой и рабочего дня, помимо этих главных факторов, существует еще множество причин;
- 23% студентов посещают различные секции, такие как бадминтон, волейбол, настольный теннис, плавание, либо же тренажёрный зал;
- 16% студентов помимо занятий физической культурой в университете, в свободное проводят вечерние пробежки, утреннюю зарядку, для поддержания своего здоровья.

Исходя из данной статистики можно сделать вывод, что подавляющее количество студентов имеет предрасположенность к таким заболеваниям как: ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет, нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Чтобы поддерживать иммунитет, выносливость, а также другие системы жизнедеятельности, важно поддерживать активный образ жизни. Однако в современных реалиях ритм жизни значительно ускорился, что порой трудно найти время на спорт. Если бы такой дисциплины как физическая культура не существовало в университетах, то здоровье студентов значительно ухудшилось. Последние данные свидетельствуют нам о том, что все больше студентов имеют подготовительную или спе-



циальную медицинскую группу здоровья. А ведь занятия спортом позволяют привести в порядок не только тело, но и мозговую активность.

Выполнение требований санитарии и гигиены. Каждый культурный человек должен понимать правила индивидуальной гигиены. Она предполагает собой соблюдение чистоты кожных покровов, которые выполняют следующие функции: защита внутренней среды организма, терморегуляцию, выделение из организма продуктов обмена веществ.

Профилактика вредных привычек. Риск развития многих заболеваний может возникать из-за такого аспекта как вредные привычки, в которые входит употребление табака, алкоголя, наркотических веществ. При систематическом их употреблении возникают серьезные нарушения в организме, которые могут появиться даже при разовом употреблении. Свое название «вредные привычки» она приобрели как раз из-за негативного влияния на организм человека. Многие студенты имеют «вредные привычки», которые негативно сказываются на их здоровье.

Культура межличностного общения. Культура общения является одним из важных компонентов здорового образа жизни. Она подразумевает под собой систему норм и знаний, ценностей и образцов взаимоотношений, которые приняты в обществе, где проживает студент. Все это факторы индивид реализует в деловом и психоэмоциональном общении.

Психофизическая регуляция организма. Нарушение психического состояние человека может быть вызвано неумением правильно вести себя в экстренных ситуациях. Это влечет за собой развитие большого количества заболеваний, мучающих студентов. Регулярная физическая нагрузка поможет избежать стрессов и нервных срывов. Физическая нагрузка обладает антистрессовым действием, которое сокращает тревогу и апатию.

Культура сексуального поведения. Вершиной межличностных взаимоотношений двух любящих людей можно считать сексуальные взаимоотношения. Сексуальная жизнь современного человека- это непростой комплекс переживаний и чувств, который неразрывно связан с внутренним миром человека, а также с разнообразием культуры общества.

Список литературы:

1. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон.
2. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации / Белова. В.А., Плотников Е.Г.
3. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / Яткин И.В., Белова. В.А.
4. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Федотова Г.В., Белова В.А.



5. Влияние двигательной активности на успеваемость студентов и формировании их личностных качеств / Белова В.А.