

*Борискин Д. А.*

*старший преподаватель кафедры «Физического воспитания» ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и строительства*

*Россия, г. Пенза*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* Статья посвящена вопросу об организации здорового образа жизни студентов, проведению различных мероприятий ориентированных на здоровый образ жизни, распределение основных этапов поведенческого стиля, направленных на достижение поставленных задач.

*Annotation:* The article is devoted to the issue of organizing a healthy lifestyle for students, carrying out various activities focused on a healthy lifestyle, the distribution of the main stages of the behavioral style aimed at achieving the objectives.

*Ключевые слова:* здоровый образа жизни, двигательный режим, пищевой режим, трудовой режим, отказ от вредных привычек, оздоровительные мероприятия.

*Key words:* healthy lifestyle, motor mode, food regime, labor regime, refusal of bad habits, health measures.

Состояние организма, позволяющее функционировать нормально и взаимодействовать с внешней средой без болезненных изменений, называется здоровьем. Возможности здорового организма весьма обширны. При этом негативные внешние факторы для него играют незначительную роль. Организм может переносить огромные нагрузки различного рода, как физические, так и психоэмоциональные.

## **Понятие здорового образа жизни**

Особенно высокие нагрузки на организм наблюдаются у студентов на протяжении всего обучения. Для того, чтобы поддерживать его на должном уровне, необходимо придерживаться определенного образа жизни. Здорового образа жизни.

В сфере воспитания и образования особое внимание уделяется организации здорового образа жизни у студентов, поскольку это формирует здоровье молодых специалистов. Под здоровым образом жизни понимается целый комплекс оздоровительных мероприятий, целью которых является повышение общей работоспособности организма, укрепление и формирование здорового фонда, активизация и продления творческих способностей. [1]

В здоровый образ жизни входит сразу несколько основных этапов:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный питательный рацион;
- личная гигиена;
- двигательный режим в соответствии с сезоном (в зимний период в среднем на 20% ниже, чем в летний);
- закаливание;
- режим труда и отдыха.

### **Двигательный режим**

Включает в себя сразу несколько мероприятий: занятие физкультурой, занятие спортом, активный отдых. Отмечается, что в повседневном быте студентов внимание первым двум аспектам уделяется недостаточное.

Несмотря на то, что во многих образовательных учреждениях введены занятия физической культурой, их недостаточно для формирования здоровья у студентов.

Поскольку большая часть студенчества - это молодые люди, объединенные особым бытом, условиями труда и жизни, здоровый образ жизни должен быть организован в соответствии с возрастными

возможностями и потребностями. Например, молодые люди достаточно легко переносят силовые и аэробные нагрузки. [2]

В летний период времени отмечается повышенный интерес к спорту и активному отдыху, в зимний - этот интерес теряет свой приоритет, поэтому особый упор в это время делается на организацию режима питания и достаточного сна.

### **Пищевой режим**

Одним из основных мероприятий по организации здорового образа жизни является организация здорового режима питания. Под этим понятием понимается сбалансированный с учетом всех факторов рацион. К основным факторам относится:

- возраст;
- пол;
- условия труда;
- сезонность;
- условия труда;
- двигательный режим;
- индивидуальные потребности;
- состояние здоровья.

Если режим питания организован неверно, то это негативно влияет на обмене веществ, а так же на здоровье в целом. Нет идеального и универсального для всех плана питания. Существуют общие рекомендации для студентов при организации здорового образа жизни:

- энергетический баланс между потребляемыми жирами, белками, углеводами;
- дробное питание до 4-5 раз в сутки;
- достаточное потребление воды в течение дня.

## **Трудовой режим**

Правильная организация трудовой деятельности - третий «кирпичик» здорового образа жизни студента. Работа на износ приводит к быстрому истощению ресурсов организма, что негативно сказывается на его функционировании. В то же время недостаточная трудовая активность способствует чрезмерному расслаблению.

Необходимо равномерно и правильно организовывать досуг, отдых, трудовую деятельность так, чтобы организм успевал и отдохнуть, и поработать. Более того, для того, чтобы взаимосвязь между процессами была максимальной, рекомендуется повторять чередование отдыха и труда ежедневно. Правильно организованный день - один из залогов здорового образа жизни. [3]

## **Отказ от вредных привычек**

Студенчество, как отдельный вид молодежной культуры, подвержен значительным психологическим нагрузкам. Некоторые из них приводят к нездоровым привычкам, которые негативно влияют на весь организм. Наиболее распространенными являются табакокурение и употребление алкоголя. Многочисленные исследования не раз доказывали, что эти пагубные привычки не только не помогают снять эмоциональный балласт, но и способствуют личностному распаду.

Помимо прочего огромную роль играет окружение и общение. Гармонично настроенные отношения с коллективом позволяют студенту поддерживать психоэмоциональное состояние в норме. Соответственно, и придерживаться здорового образа жизни при этом студентам проще и легче.

### ***Использованные источники:***

1. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В.А. «Здоровье и образ жизни студентов», Санкт-Петербург 2005.
2. Ильинич В. И. «Физическая культура студента», Москва 2000.

3. Попова А. В. ,Шнейдер О. С. «Здоровый образ жизни студентов», Хабаровск 2012.