УДК 002.304

Николина В.А.,
студент 2 курса,
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Россия, г. Белгород

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: *В данной статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у современных студентов. Актуальность исследования обусловлена снижением общего уровня здоровья среди молодежи и низкой активностью в поддержании ЗОЖ. Автор выделяет наиболее распространенные факторы, негативно влияющие на здоровье студентов: неправильное питание, нарушение сна, сидячий образ жизни, зависимость от смартфонов и вредные привычки. Для преодоления этих проблем предлагаются конкретные рекомендации. В статье также анализируются причины нежелания студентов вести здоровый образ жизни, и подчеркивается важность таких элементов ЗОЖ, как регулярный отдых и поддержка физического и психоэмоционального состояния.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; студенты; вредные привычки; правильное питание; режим сна.*

Abstract: *This article examines the features of the formation of a healthy lifestyle among modern students. The relevance of the study is due to a decrease in the general level of health among young people and low activity in maintaining a healthy lifestyle. The author identifies the most common factors that negatively affect the health of students: poor nutrition, sleep disorders, sedentary lifestyle, dependence on smartphones and bad habits. Specific recommendations are offered to overcome these problems. The article also analyzes the reasons for students'*

unwillingness to lead a healthy lifestyle and emphasizes the importance of such elements of a healthy lifestyle as regular rest and support for physical and psycho-emotional well-being.

Keywords: *healthy lifestyle; students; bad habits; proper nutrition; sleep pattern.*

Понятие и структура здорового образа жизни являются фундаментальными аспектами научного анализа формирование устойчивых привычек, способствующих сохранению и укреплению здоровья, особенно в контексте современных условий жизни студентов. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) представляет собой системный комплекс поведенческих стратегий, направленных на поддержание физиологического и психологического равновесия организма, а также профилактику заболеваний. В рамках данной концепции осуществляется интеграция различных компонентов, каждый из которых выступает как самостоятельная, но взаимосвязанная часть целостной системы [1, с. 470]

Структура здорового образа жизни включает в себя несколько основных компонентов: рациональное питание, физическую активность, достаточный режим отдыха и восстановления, психологическую устойчивость, отказ от вредных привычек и соблюдение гигиенических требований. Эти компоненты образуют так называемый «многослойный каркас», где изменения в одной области неизбежно сказываются на остальных, что подтверждается концепциями системного подхода в физиологии и психологии здоровья. [2, с. 55].

Многие студенты демонстрируют низкую заинтересованность в ведении ЗОЖ, поскольку сталкиваются с рядом проблем, среди которых:

1. Нежелание менять устоявшиеся привычки: Вредные привычки, сформировавшиеся в раннем возрасте, сложно искоренить.

2. Чрезмерные учебные нагрузками: Нехватка времени на занятия спортом или приготовление здоровой пищи.

3. Недостаток информации или недоверие к ней.

4. Социальное окружение: Влияние сверстников, если они имеют нездоровые привычки.

Ключевыми компонентами здорового образа жизни (ЗОЖ) являются: правильное питание, которое предполагает обеспечение организма необходимыми питательными веществами, соблюдение регулярных приемов пищи, запрет на переедание и ночные приемы пищи [3, с. 278]. Не менее важен режим сна, включающий соблюдение 7-9 часового сна, фиксацию времени засыпания и пробуждения, а также создание благоприятных условий для сна. Физическая активность – это регулярные занятия спортом, упражнения и участие в спортивных мероприятиях [4, с. 112]. Неотъемлемой частью ЗОЖ является отказ от вредных привычек, таких как никотиновая, алкогольная и другие зависимости [2, с. 57].

Также, крайне важны гигиена, санитария и закаливание, включающие соблюдение личной гигиены, поддержание чистоты и проведение закаливающих процедур. Нельзя забывать об управлении стрессом и поддержании позитивного психоэмоционального состояния, что предполагает избегание излишних стрессов и, при необходимости, обращение к специалистам. Наконец, регулярный отдых – это периодические перерывы в работе и наличие выходного дня для полного восстановления сил.

Выделяют несколько этапов приобщения студентов к ЗОЖ: информирование, мотивация, формирование умений и реализация навыков [5, с. 245]. На основе этого предлагаются следующие рекомендации:

– Составление и соблюдение четкого графика дня.

– Употребление в пищу здоровых продуктов, соблюдение сбалансированного питания

– Увеличение двигательной активности, участие в спортивных мероприятиях

– Организация образовательным учреждением антипропаганды вредных привычек, популяризация ЗОЖ и спорта

– Индивидуальные рекомендации: соблюдение режима сна, выполнение гимнастических упражнений, чередование умственных и физических нагрузок, гигиенические правила, пребывание на свежем воздухе.

Здоровый образ жизни – это не просто набор правил, а осознанный выбор, способствующий благополучию и долголетию. Для студентов, находящихся в периоде активного формирования личности и становления, внедрение принципов ЗОЖ имеет первостепенное значение. Студенческая жизнь, несмотря на свои вызовы, предоставляет уникальные возможности для выработки здоровых привычек, которые принесут пользу на протяжении всей жизни. Важно, чтобы как сами студенты, так и образовательные учреждения активно способствовали пропаганде и реализации идей ЗОЖ.

Использованные источники:

1. Шурыгина В. В., Федулина И. Р., Алферова А. П., Кушнир В. В., Каримова Г. Р. Формирование здорового образа жизни студентов. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – №5 (219). – С. 474.

2. Смирнова Е. А. Влияние вредных привычек на здоровье студентов и меры профилактики // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 7. – С. 55-59.

3. Иванова А. П. Культура питания студентов: проблемы и пути формирования // Научный журнал «Молодой ученый». – 2022. – № 10 (405). – С. 277-280.

4. Петров С. В. Физическая активность и ее роль в поддержании здоровья студентов // Вестник современных исследований. – 2023. – № 3 (66). – С. 112-116.

5. Кучергин, Н. И. Привлечение студентов к здоровому образу жизни во внеаудиторное время / Н. И. Кучергин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 2 (397). — С. 245-247.