

*Шаронина Арина Андреевна,*

*студент ЭБ-31*

*ФГБОУ ВО «Стерлитамакского*

*филиала УУНиТ»*

*Шейко Гузель Абдулхаковна,*

*преподаватель кафедры «физвоспитание»*

*ФГБОУ ВО «Стерлитамакского*

*филиала УУНиТ*

*РФ, Башкортостан, г. Стерлитамак*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ**

*Аннотация: в статье рассматривается такой актуальный вопрос, как поддержка и укрепление здоровья студентов, являющийся одним из приоритетов социальной политики государства.*

*Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, работоспособность, стрессоустойчивость, физическая активность.*

*Sharonina Arina Andreevna,*

*student of EB-31*

*FGBOU VO "Sterlitamak filial of UUNiT"*

*Sheiko Guzel Abdulkhakovna,*

*teacher of the department of Physical Education*

*FGBOU VO "Sterlitamak filial of UUNiT"*

*of the Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitamak*

## **HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT AND ITS COMPONENTS**

*Abstract: The article deals with such an urgent issue as the support and strengthening of the health of students, which is one of the priorities of the social policy of the state.*

*Keywords: healthy lifestyle, students, working capacity, stress resistance,*

*physical activity.*

Поступление вчерашних школьников в вузы меняет их образ жизни, а именно увеличиваются нагрузки в эмоциональной сфере. Теперь молодым людям приходится обрабатывать большой объем разнообразной информации из большого количества источников.

По данным статистики учебный день большинства студентов составляет около 10 часов, при этом длительность сна составляет не более 7 часов в сутки, также приходится использовать для выполнения учебных заданий вечернее время и выходные дни, а к экзаменам они готовятся в ситуации нехватки времени и стресса. Это может привести к нарушению деятельности нервной системы в условиях стрессовых ситуаций, а также к возникновению хронической усталости и снижению способности к интенсивной работе. Несмотря на то, что обучение в вузах приходится на наиболее продуктивный возраст человека (17-25 лет), большое значение имеет здоровый образ жизни, включающий в себя соблюдение режима сна, питания, физической активности и т.д.

Исследования физиологов Н. З. Кайгородовой, Г. А. Кураева показали, что 70 % студентов страдают гиподинамией, из-за которой ухудшается их память, уменьшается количество усваиваемой информации и снижается работоспособность.

Н. Г. Закревская трактует понятие «здоровый образ жизни» как совокупность существенных характеристик и типичных видов жизнедеятельности личности, социальной группы, общества в целом [1].

Э. Н. Вайнер дает следующее определение понятия «образ жизни»: «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [2].

Замечено, что если студент начинает вести здоровый образ жизни, то показатели здоровья улучшаются в широком диапазоне. В его поведении

это проявляется в том, что он начинает легче общаться с людьми, ему проще вызывать их расположение, а также положительным моментом является ощущение собственной физической привлекательности и прилива жизненной энергии в теле. Изменения сказываются не только в улучшении физического состояния человека, но и в его эмоциональном состоянии, в частности улучшается самочувствие, устойчивость к стрессам, что крайне немаловажно для студентов с их напряженным графиком. В функциональном проявлении можно обозначить улучшение качества здоровья, адаптационных процессов, укрепление иммунных механизмов защиты организма, активность обменных процессов в организме, быстрое и полноценное протекание процессов восстановления после физической и умственной нагрузок, увеличение трудоспособности и тренированности, уменьшение заболеваемости и болезненных ощущений в теле.

Если мы говорим о том, что такое здоровый образ жизни, то здесь необходимо обратить внимание на следующее: 1) рациональное питание; 2) физическая активность; 3) личная гигиена; 4) оптимальная организация труда и отдыха; 5) отказ от вредных привычек; 6) психоэмоциональная культура; 7) закаливание организма [3].

Одним из признаков здорового образа жизни является физическая активность, которая может выражаться как в самостоятельных занятиях спортом, так и в организованных занятиях физической культурой. Несмотря на то, что студенты – это, как правило, молодые люди, одним из признаков современной молодежи является гиподинамия, как следствие нарушения распорядка дня, неравномерного распределения учебной нагрузки и увлеченной работы за компьютером. В связи с этим у учащихся вузов абсолютно не остается времени для прогулок, игр, занятий спортом.

Чем же чревато снижение физической активности для студента? В первую очередь это уменьшение расходования энергии, в следствие чего лишние калории переходят в лишний вес. Кроме того, замедление физической активности ведёт к уменьшению кровоснабжения тканей. Необходимо также сказать о непропорциональном увеличении количества

жировой ткани, ослаблении костной структуры, нарушении обменных процессов. Также отрицательным моментом является кардинальное ухудшение состояния сердечно-сосудистой и центральной нервной систем.

Влияние физической активности сказывается не только на положительном изменении костно-мышечной структуры. При регулярных физических нагрузках повышается умственная трудоспособность, происходит улучшение координации деятельности нервных центров, ориентации человека в пространстве, улучшаются процессы мышления, памяти, концентрации внимания, увеличиваются функциональные запасы многих органов и систем организма.

Итак, у студентов, методически занимающихся физическими упражнениями, наблюдаются высокие адаптационные способности организма к условиям окружающей среды. Благодаря этому они меньше болеют, более устойчивы к негативным внешним воздействиям, эмоциональным стрессам, лучше переносят умственные и физические нагрузки.

Другим важнейшим фактором, воздействующих на здоровье, является правильное питание. К сожалению, молодым людям, в том числе студентам, свойственно пренебрежительное отношение к системе питания. У многих стрессовые ситуации вызывают желание потреблять в избыточном количестве лакомства, содержащие сахар. В попытках повысить трудоспособность учащиеся вузов неумеренно потребляют напитки, обладающие наркотическими свойствами: кофе, алкоголь. В системе правильного питания также необходимо обеспечивать разнообразность потребляемой пищи. Недопустимо увлекаться фастфудом и прочим быстрым питанием. Также необходимо организовать режим питания, который соответствует физической нагрузке.

Влияние нарушения принципов правильного питания, как правило, комплексно: здесь появляется лишний вес, ухудшается иммунитет, что приводит к ухудшению работы нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной систем. Все это уменьшает способность

студента к успешной учебе.

Важно соблюдать баланс между потребляемой и расходуемой энергией: количество употребляемой пищи должно соответствовать тем физическим и эмоциональным нагрузкам, которые испытывает студент.

Другим фактором несоблюдения режима дня является возникновение десинхроноза – нарушения согласования внешних и внутренних биологических ритмов. При десинхронозе появляется чувство дискомфорта и тревожности, увеличивается риск развития неврозов, острых респираторных и желудочно-кишечных заболеваний. Наиболее допустимый физиологически период времени для сна – это с 23 ч. до 7–8 ч. Если студент будет регулярно недосыпать положенные часы, то его умственная трудоспособность снизится на 7-15 %.

Невозможно представить человека, ведущего здоровый образ жизни и не отказавшегося при этом от употребления психоактивных веществ (сигарет, алкоголя, наркотиков и т.д.)

Необходимо упомянуть и психоэмоциональное состояние человека, являющееся важным фактором в сохранении здоровья. Совокупность качеств, позволяющих человеку справляться с умственным и эмоциональным бременем без вредных последствий для окружающих людей и собственного здоровья называется стрессоустойчивостью. Её можно вырабатывать и улучшать с помощью релаксации, дыхания, физических нагрузок, физиотерапии, фармакологии и т.д.

Таким образом, здоровый образ жизни помогает студентам благополучно осуществлять свои цели и задачи и справляться с учебными нагрузками. Если человек будет поддерживать и укреплять своё здоровье, то это позволит прожить ему долгую, счастливую и полноценную жизнь.

#### **Использованные источники:**

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.

2. Закревская Н. Г. Развитие научно-педагогического потенциала в университетах физической культуры современной России: диссертация

доктора педагогических наук: 13.00.08. Санкт-Петербург, 2010. - 391 с.

3. Чедов К.В., Гавроница Г.А., Чедова Т.И. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие. Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет (ПГНИУ), 2020. - 128 с.