

АКТУАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

CURRENT FACTORS OF STUDENTS HEALTH AND LIFESTYLE

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся здорового образа жизни студента. Изучены факторы, влияющие на здоровье человека. Выявлены актуальные направления формирования ЗОЖ.

Abstract. This article discusses issues related to a healthy lifestyle of the student. Factors affecting human health have been studied. Identified current trends in the formation of a healthy lifestyle.

Ключевые слова. Состояние здоровья, студент, здоровый образ жизни, заболеваемость, физическая культура.

Keywords. Health status, student, healthy lifestyle, morbidity, physical culture.

Данная проблема актуальна в наше время, следовательно проводятся исследования, которые показывают, какой образ жизни ведут студенты. По их результатам можно выяснить, что у большинства студентов совершенно нездоровый образ жизни, однако существуют способы изменить их здоровье к лучшему .

Защита укрепление здоровья в студенческие годы в основном определяется образом жизни. Особое любопытство к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний [1].

Если в жизни человека не присутствуют творческие виды деятельности, то уровень его образа жизни снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физкультурой , третьи – на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в обширную сеть таких связей, либо обособляться.

Цель работы - исследовать отношение к здоровью и образу жизни учащейся молодежи.

Для исследования состояния здоровья студентов вуза необходимо выявить болезни и несовершенства их состояния на разных уровнях.

Наш анализ показал, что студенческая молодёжь либо приобрела характер болезненной зависимости от вредоносных и деструктивных элементов для личной и общественной жизни, либо продолжает слепо игнорировать и пренебрегать жизненно важными и необходимыми атрибутами здоровой жизнедеятельности.

В физиологическом аспекте деструкция очевидна в качестве психосоматического здоровья студентов: злоупотребление синтетическими препаратами, табачными и спиртными изделиями, иррациональное питание, отсутствие систематических физических упражнений, незаинтересованность в создании благоприятных условий для осуществления высоко функционального уровня жизни, хронические и приобретённые заболевания.

Эмоциональная составляющая жизни студентов так же формирует привычки и поведение, и как следствие образ жизни.

Анализ показал, что не все студенты знают об индивидуальных особенностях своего организма, поэтому не могут построить рациональный режим жизни, в полной мере соответствующий биологическим особенностям. Студенты не владеют методами оценки уровня своего здоровья, они не могут оценить свое состояние в настоящий момент и в зависимости от этого определить для себя оптимальный режим жизнедеятельности. Родители не ориентируют своих детей на сохранение и укрепление здоровья, во многих семьях отсутствует мотивация на здоровую жизнь. Бывают случаи, когда родители не осуждают и даже поддерживают возникновение у детей вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение.

Отношение к спорту у обучающихся оказалось различным: 72% девушек считают, что занятий физической культурой в вузе достаточно для сохранения здоровья, при этом среди разных видов физической активности большинство предпочитает аэробику. Только 28% студенток говорят о необходимости дополнительных занятий и называют нагрузку, получаемую на занятиях физической культурой, недостаточной.

Отношение к спорту у юношей оказалось иным. Большинство (70%) в качестве средств физического воспитания предлагают волейбол (24%), футбол (18%), баскетбол (16%) и упражнения на тренажерах (11%). Согласно данным опроса, только 21% участвовавших в опросе юношей занимаются физической культурой вне учебного процесса. Большинство (53%) отмечает, что делает это нерегулярно, по возможности, около четверти (26%) молодых людей ссылаются на нехватку времени для таких занятий. При этом 31% студентов хотели бы заниматься физкультурой три раза в неделю, а 28% респондентов устраивают двухразовые занятия. За одно занятие физкультурой в неделю выступили 30%.

Ведение здорового образа жизни является долгосрочным обязательством, но начать допустимо с малого. Сначала необходимо продиагностировать себя, посетив врача. Далее дать оценку своей двигательной активности, начать вести дневник питания, следить за своим эмоциональным состоянием.

Здоровый образ жизни – поведение, которое базируется на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Чтобы укрепить свое здоровье, существуют следующие элементы здорового образа жизни [2]:

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека влияют биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха. При правильном и соблюдаемом режиме вырабатывается четкий ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является исключение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, негативно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют постоянные занятия физическими упражнениями и спортом, которые эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохраняют здоровье и двигательные навыки.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими элементами здорового образа жизни. Закаливание –это мощное оздоровительное средство, которое позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Физическое воспитание. Постоянные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не

только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Личная гигиена и режим дня. Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену. Особое значение имеет и режим дня. При правильном его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Многие студенты полностью осознают важность здорового образа жизни и его взаимосвязь с успешностью обучения. Большинство студентов пытаются вести здоровый образ жизни, хотя выполняют не все его требования. Студенты поддерживают необходимость занятий физической культурой в вузе, и даже выступает за три занятия в неделю. Основные причины, которые мешают вести здоровый образ жизни - это большие нагрузки по учебе и отсутствие времени, а также отсутствие сильной мотивации[3].

Основные факторы, которые влияют на выбор здорового образа жизни, являются количество нагрузок, наличие мотивации, в том числе желание выглядеть эстетично, пример близких людей и материальные возможности. Например, студенты стали бы более активно заниматься спортом при наличии абонеента в спортивный зал.

Высшие учебные заведения заинтересованы в повышении успеваемости студентов. Для этого регулярно проводятся мероприятия, призванные пропагандировать здоровый образ жизни, который улучшает состояние организма и способствует росту работоспособности.

В ходе нашего исследования можно предложить следующие благоприятные условия для здорового образа жизни студента: соревнования по различным видам спорта, спортивные праздники и традиционные мероприятия, спортивно-игровые мероприятия между командами студентов, спортивные викторины, экскурсии, походы, беседы, посещение спортивных секций по различным видам спорта.

Рассмотрим какие факторы влияют на здоровье человека (Таблица).

Таблица.

Сфера влияния факторов

Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие	Ухудшающие
Генетические(20%)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность

	заболевания.	ь к заболеваниям.
Состояние окружающей среды Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные (климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания. Вредные условия быта и производства, неблагоприятные(20%)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.
Медицинское обеспечение(10%)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни(50%)	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия.

В результате исследования мы выяснили, что здоровье зависит от образа жизни, тем не менее, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь понимают отсутствие вредных привычек. Это, конечно, необходимое, но вовсе не достаточное условие. Каждый человек несёт личную ответственность за состояние своего здоровья. Здоровый член общества всегда сможет помочь другому стать здоровым. Здоровье – это цель, к которой надо сознательно стремиться, прилагая усилия. Ведущие факторы, которые формируют здоровый образ жизни и способствуют укреплению здоровья молодежи, являются рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре, закаливающие процедуры, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые.

Библиографический список

1. Основные требования к организации здорового образа жизни студента [Электронный источник] <https://www.bestreferat.ru/referat-316959.html> (дата обращения 09.02.2020). Текст: электронный.

2. *Здоровый образ жизни. Основные понятия и определения. Критерии здоровья вузе* [Электронный источник] <https://studfile.net/preview/3205256/> (дата обращения 25.01.2020). Текст: электронный.

3. *Влияние здорового образа жизни на обучение в вузе* [Электронный источник] <https://scienceforum.ru/2019/article/2018015698> (дата обращения 28.01.2020). Текст: электронный.

УДК 371.134: 378.147

Порсев В.В. Кетриш Е.В.

Porsev V.V. Ketrish E.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg

pource@mail.ru

kshnaider@mail.ru

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА СНА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ
METHODS OF FORMING A SLEEP MODE-AN INTEGRAL PART
OF STUDENT PERFORMANCE

Аннотация. Согласно огромному количеству исследований в области человеческого сна, следует обратить особое внимание на соблюдение его режима. Ведь сон является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и отвечает за восстановительные процессы. В первую очередь во время сна отдых получает головной мозг после умственной нагрузки, получаемой студентами в течение дня. Так же с недавнего времени ученым стало известно наличие фаз сна (быстрого и медленного сна), при соблюдении которых во время планирования предполагаемого времени пробуждения, можно улучшить состояние организма и обеспечить себя достаточным временем для восстановления. Речь в статье пойдет о способах и средствах, которые могут помочь студентам контролировать и определять необходимый режим сна в целях решения проблемы плохого самочувствия от переутомления в ходе современного образовательного процесса.

Abstract. According to a huge number of studies in the field of human sleep, special attention should be paid to the observance of its regime. After all, sleep is an integral part of human life and is responsible for the recovery processes. First of all, during sleep, the brain gets rest after the mental load received by students during the day. Just recently, scientists have become aware of the presence of sleep phases (fast and slow sleep), if you follow them during the planning of the estimated time of awakening, you can improve the condition of the body and provide yourself with enough time to recover. The article will focus on ways and means that can help students control and determine the necessary sleep mode in order to solve the problem of poor health from overwork in the modern educational process.