

## Список литературы

1. Баетова Д.Р. Реализация эргономического подхода в информационно-предметной среде учебного кабинета вуза - Омский научный вестник, – 2007 - №3(55)
2. Мунипов В.М., Зинченко В.П. Эргономика: человекоориентированное проектирование техники, программных средств и среды. Учебник для вузов - М.: ЛОГОС, 2001. - 356с.
3. Окулова Л.П. Педагогическая эргономика: монография – М.–Ижевск: Институт компьютерных исследований. – 2011.
4. Эргономика учебного процесса [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sv-sidorov.ucoz.com/publ/10-1-0-85> (дата обращения: 13.01.2013).
5. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. М.; Просвещение, 1987.
6. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/авт.-сост. Н.Н. Шапцева. Волгоград: Учитель, 2009. – 184с.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**Руденко О.П.**

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест, Белоруссия

В современных социально-экономических условиях повысилось внимание к здоровому образу жизни студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Здоровье современного человека почти на 58% зависит от образа жизни, который он ведет [1]. Следовательно, генеральной линией сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является здоровый образ жизни. К большому сожалению культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди молодого поколения россиян. Повседневная учебная работа, зачеты и экзаменационные сессии (2 раза в год), учебные практики – все это требует от студентов не

только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности.

Большинство студентов нарушают режим дня. Начиная заниматься самоподготовкой преимущественно в поздние часы (в 22-24 часа), сокращают время, отведенное на сон. Лишь небольшая часть, около 27% всех студентов, тратит на полноценный ночной сон 7-8 часов. Кроме того, отмечается полное пренебрежение к режиму питания и к двигательной активности. Так же физкультурно-спортивная деятельность не является для большинства студентов насущной потребностью, а здоровье и физическая подготовленность не входят в число ведущих ценностей значительной части молодежи.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма. Основными компонентами ЗОЖ студентов являются оптимальная двигательная активность, занятия физической культурой и спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание, личная и психогигиена, эффективная организация труда и отдыха.

Мы проанализировали опрос студентов, представленный на интернет-сайте Chromosomos Blog, с целью выяснить их мнение о наиболее действенных методах, эффективно способствующих укреплению здоровья и влияющих на успешность их жизнедеятельности. Результаты изучения опроса показали следующее:

1. Студенты не имеют достаточных теоретических знаний о ЗОЖ и недооценивают необходимость их использовать, что свидетельствует о низкой образованности студентов в области физической культуры.

2. Установлена явная недооценка пользы двигательной активности, что по большому счету определяет пассивное, а иногда и негативное отношение студентов к занятиям физическими упражнениями, что существенно ослабляет здоровье и будущий их трудовой потенциал.

3. В организации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности студентов необходимо соблюдать основной методологический принцип педагогики – единство процессов обучения, образования и воспитания.

4. Представленные на сайте результаты исследования убедительно показывают улучшения в состоянии здоровья студентов с оптимальным режимом двигательной активности в сравнении со студентами, ведущими малоподвижный образ жизни.

На наш взгляд, один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья. Осознанное и целенаправленное выполнение физических упражнений для укрепления здоровья в процессе обучения в вузе предполагает дисциплина «Физическая культура». Однако согласно учебному плану студенты организованно могут заниматься физической культурой только два раза в неделю, что по скромным расчетам повышает двигательную активность всего на 14–18%. Для реализации здоровьесберегающей функции физкультурно-спортивной деятельности необходимо, чтобы студент минимум 40–50 минут каждый день занимался физическими упражнениями в спортивных залах, применяя специально разработанные комплексы. Для этого необходимо использовать и самостоятельные формы занятий физической культурой, и занятия в спортивных секциях.

Физические упражнения оказывают положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Комплексы упражнений должны составляться с учетом уровня двигательной подготовленности студентов, их уровня здоровья и наличия хронических заболеваний. При выполнении физических упражнений активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом,

улучшается физическая подготовленность, повышается тренированность организма.

К сожалению, многие студенты высших учебных заведений не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение организма; другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, сахарного диабета; третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от профессионально-образовательных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей. Нездоровый образ жизни в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.

Сегодня сохранение здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы. В профессиональной подготовке студентов вузов учебный курс по физическому воспитанию при оптимальном варианте его проектирования и организации позволяет решить ряд важнейших проблем: обеспечить будущих специалистов системой взглядов на здоровый образ жизни, определить собственную позицию к физической культуре и спорту.

#### Список литературы

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
2. Основы здорового образа жизни / В.А. Бароненко [и др.] – Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999. – 410 с.
3. Фомин Н.А. Психофизиология здоровья / Н.А. Фомин. – Челябинск, 1998. – 392с.