

## **К вопросу о проблеме формирования здорового образа жизни студентов**

Актуальными проблемами современных студентов считаются поддержка и укрепление своего здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизни каждый человек придерживается законам общества и индивидуальным законам собственного организма.

Сохранить состояние здоровья молодого поколения – социальная задача общества. Для того чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов следует формировать и укреплять здоровый образ жизни, содействовать работоспособности студенческой молодежи. На сегодняшний день данная категория населения испытывает негативное воздействие окружающей среды, так как физическое и интеллектуальное формирование совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ гарантирует гармоническое формирование, поддержку и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же дает возможность выявлять более значимые качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Здоровый образ жизни содержит следующие основные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, духовность, рациональное питание и др.

Правильный режим труда и отдыха – важный компонент здорового образа жизни. Режим дня – это основа жизнедеятельности любого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, интересов и склонностей, уровня работоспособности. При соблюдении режима дня вырабатывается точный и необходимый темп жизнедеятельности организма, что формирует оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Злоупотребление алкоголем и курение считаются главными и наиболее распространенными вредными привычками среди молодежи. Наиболее популярный порок – курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение весьма зачастую является причиной появления опухолей полости рта, горла, легких и бронхов. Постоянное и продолжительное курение приводит к преждевременному старению. Еще одна распространенная вредная привычка это – алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность периферической и центральной нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Не менее значимым составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Правильное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их возраста, пола, климатических условий жизни, характера труда. Дефицит времени и быстрый темп жизни повергли к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Только в таком случае правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия спортом и физическими упражнениями. Основными качествами, определяющими физическое развитие человека, являются сила, ловкость,

быстрота, выносливость и гибкость, усовершенствование каждого из этих качеств так же способствует укреплению здоровья.

Закаливание – сильное оздоровительное средство, позволяющее избежать весьма большое количество заболеваний, сохранить высокую работоспособность, продлить жизнь на долгие годы. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус нервной системы, восстанавливает обмен веществ.

Составная часть молодежи – это студенты, они представляют собой индивидуальную социальную группу и выделяющаяся присущими ей условиями жизни, труда и быта, психологией и социальным бытом. Они относятся к группе повышенного риска, так как существуют проблемы студентов, к которым относят: высокую эмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения. Все это приводит к ухудшению адаптации студентов, результатом чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы

Проблема развития здорового образа жизни студенческой молодежи многогранна. Молодое поколение, обучающееся в институтах и университетах, является сторонником определенного образа жизни, в котором идеалом являются вредные привычки.

Для формирования ЗОЖ следует узнать, что является предпосылкой ведения не здорового образа жизни, и что содействует ведению здорового образа жизни. Для того чтобы установить первопричину, во многих университетах ведется профилактическая работа, нацеленная на пропаганду здорового образа жизни, а также на выявление физического, психологического и социального здоровья студентов. Диагностический анализ состояния их физического, психического и социального здоровья доказывает, что у всех студентов разные образы жизни, разное здоровье, разные цели.

Диагностический анализ проводился с помощью тестов М. Люшера и Л. Бондс, которые показали, что у всех студентов есть отклонения от норм здоровья. Они все больны в разной степени, находятся в тревоге, многие в

стрессовом состоянии. Малое количество студентов ведут здоровый образ жизни. Одной из основных причин формирования здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток.

Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к укреплению и сохранению здоровья, поддерживать и пропагандировать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности.

Таким образом, организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей.

#### *Список литературы*

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры – Ростов на Дону: Феникс, 2014.
2. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014.

**Казнова О.И., Пухов Г.С.**

Тюменский государственный нефтегазовый университет,  
г. Тюмень

### **Влияние бега на здоровье человека**

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым. По самым скромным подсчетам, бег в качестве оздоровительного средства используют более 100 млн. людей среднего и пожилого возраста