

Отдых как компонент здорового образа жизни студентов

Здоровый образ жизни – это особый образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Здоровье является одной из ключевых ценностей жизни человека, от которой зависит качество и продолжительность жизни, психическое и социальное благополучие, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия, в конечном счете, определяются уровнем здоровья [1].

Молодежь как социальная группа занимает особое место в обществе, ведь студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием [2]. Поддержание здоровья нацелено не только на увеличение продолжительности жизни и профилактику заболеваний, но и на рост работоспособности человека, улучшения его морального состояния и настроения, развитие креативности, что тоже является невероятно важной частью профессиональной деятельности и положительно влияет на качество жизни человека его удовлетворенность ею.

Вести здоровый образ жизни крайне важно людям всех возрастных групп. Но особенно сильно в этом нуждается организм молодежи. В студенческие годы, когда людям приходится почти ежедневно сталкиваться со стрессом, высокими умственными нагрузками, проводить много времени в сидячем положении, при том, что времени на отдых и развлечения часто не хватает из-за огромного объема работы или неумения правильно распоряжаться временными ресурсами.

Состояние здоровья и самочувствие студентов во многом определяется образом жизни, который они ведут, поэтому ЗОЖ так важен в молодежной

среде. Здоровый образ жизни состоит из множества важнейших компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Принято выделять следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- сбалансированное питание;
- отсутствие вредных привычек;
- полноценный отдых;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Студентам бывает сложно придерживаться полноценного здорового образа жизни, и активное внимание обычно они уделяют лишь нескольким компонентам, игнорируя другие. Так, например, в данной социальной группе имеет место распространенность вредных привычек, пренебрежение пассивным отдыхом, нездоровое питание и частый стресс [3].

Отдых – состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма (рекреация); время, свободное от работы. Отдых является базовой потребностью организма, необходимой для его нормального и полноценного функционирования.

Обычно под отдыхом подразумевается смена деятельности с учебной или трудовой на деятельность, направленную на восстановление сил. Для организма крайне важно чередовать работу и отдых, и особенно хорошо это сказывается на состоянии человека, если это делается по определенному режиму. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается ритм функционирования организма, создающий оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Отдых человека бывает двух основных видов: активный и пассивный.

Пассивный отдых подразумевает отсутствие активной двигательной деятельности и является наиболее важным для здоровья. В первую очередь речь идет о сне, выполняющем следующие основные функции:

- органы и мускулатура получают передышку;
- организм восполняет энергетические ресурсы;
- во сне активно идут процессы связывания и нейтрализации токсинов;
- происходит запоминание, формирование долгосрочной памяти, закрепление новых навыков;
- улучшается состояние иммунитета, так как именно во сне происходит наиболее активное образование иммунокомпетентных клеток.

Оптимальным количеством сна является 7-8 часов непрерывного ночного сна. Пренебрежение крайне отрицательно скажется на здоровье: изменение настроения, беспокойство, ухудшение памяти и концентрации внимания, усталость, ослабление иммунитета, набор веса, высокое кровяное давление, хронические заболевания, такие как диабет и болезни сердца, повышенный риск ранней смерти – это перечень лишь самых распространенных последствий постоянного недосыпа, который сильно распространен в студенчестве.

Также к пассивному отдыху относится спокойный досуг. Например, чтение книги, просмотр фильма, принятие ванны, готовка – все это в той, или иной степени способствует восстановлению сил организма и эмоционального равновесия, но несет гораздо меньше пользы для организма, чем сон, поэтому при недосыпе или просто сильной усталости стоит делать выбор в пользу сна, вместо пассивного досуга.

Активный отдых – способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела. Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь видами спорта.

Во время активного отдыха организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья, укрепляются мышцы и сердечно-сосудистая система,

улучшается настроение, вносится разнообразие в жизнь и человек может получить новые впечатления и отвлечься от всего плохого. Также важен активный отдых в наименьших масштабах – разминка в течение рабочего дня или небольшая нагрузка вечером в виде пешей прогулки, пробежки или занятием фитнесом, поможет почувствовать себя лучше и получить прилив сил.

Таким образом, студентам очень важно соблюдать режим дня и спать достаточное количество часов, чтобы сохранить не только здоровье, но и хороший уровень самочувствия и работоспособности организма, а активный досуг станет хорошим способом разнообразить свою жизнь с пользой для здоровья и снять стресс.

Список литературы

1. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. – 2016. – Т.2. – №8 – С. 126-142.

2. Гендин А.М., Сергеев М.И. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность // Теория и практика физической культуры – 2007. – № 7. – С. 15-19.

3. Платонов В.А. Основы здорового образа жизни студента // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики – 2003. – Т.3. – №1 – С. 241-241.

Даутова Э.Р.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Достаточно суровые условия современной жизни требуют более развитых физических и социальных возможностей индивида. Комплексное совершенствование физических способностей студента при помощи организованной двигательной активности (занятий физическими упражнениями) обеспечивает сосредоточение всех внутренних ресурсов