

**Отношение студентов к физической культуре  
и здоровому образу жизни**

Студенты во время экзаменов могут забыть о чем угодно, лишь бы хорошо их сдать, это же чаще всего влияет на их самочувствие, что также приводит к получению не самых лучших оценок, к которым стремится студент. Мы предлагаем обратить внимание на некоторые несложные правила поведения во время подготовки к экзаменам, а также научиться применять их на протяжении всей жизни, что поможет сохранить здоровье.

В настоящее время, хоть и ведется пропаганда здорового образа жизни, не всегда и не все даже задумываются об этом. Студенты, которые готовятся к экзаменам, часто игнорируют проблему сохранения своего здоровья, потому что слишком увлекаются учебой. Не занимаясь своим физическим здоровьем в свободное от занятий время, они не понимают, что хорошо учиться можно только, если они здоровы, хорошо питаются, что, в конечном счете, помогает им лучше запоминать, получать хорошие оценки и быстрее обрабатывать информацию.

Здоровье – это богатство, взрослые с детства говорят это детям, но дети могут этого не понимать, но студенты должны осознавать и заботиться о своем здоровье во всех отношениях – это и питание, и физические упражнения, и здоровый образ жизни. Человек, не имеющий хорошего здоровья, не сможет потом наслаждаться своими успехами и материальными достижениями [1].

На всех жизненных этапах человека здоровье должно быть поставлено на первое место. Карьера, стремления и мечты – все это важно, но это можно достичь, если наше тело и ум здоровы. Напряженный график и растущая конкуренция могут стать препятствием для сохранения здоровья, но нужно работать над тем, чтобы сбалансировать свой жизненный график и здоровье.

Рассмотрим ряд условий, с помощью которых можно поддерживать здоровый образ [2].

1. Ложиться спать вовремя и спать достаточно.
2. Не перенапрягаться.
3. Пить достаточно воды.
4. Регулярно выполнять физические упражнения.
5. Питаться здоровой пищей.
6. Отказаться от вредных привычек.

Молодому человеку, чтобы восстановить энергию, нужно не менее семи-восьми часов спокойного и правильного сна. У студентов, большая часть работы связана с работой мозга, поэтому они нуждаются в крепком сне, чтобы работать лучше. Качество сна также имеет значение, поскольку оно напрямую связано со здоровьем. Важно рано ложиться спать, кроме этого:

- не есть много вечером и в течение дня;
- спать под теплым одеялом;
- не держать электронику в своей комнате;
- в комнате должно быть темно и тихо.

Во время подготовки к экзаменам студенты находятся в состоянии беспокойства и стресса, которые влияют на здоровье и самочувствие. Для управления стрессом необходимо:

- принять свои ошибки и простить себя за них;
- понять, что есть события, которые находятся вне контроля;
- быть настойчивым в своих чувствах или мнениях;
- сохраняйте позитивное отношение к жизни;

Необходимо регулярно заниматься физической культурой и спортом, питаться здоровой пищей, что поможет эффективно бороться со стрессом.

Пить достаточное количество воды считается важной привычкой в жизни человека, достаточное количество воды в день не только сохраняет гидратацию, но и вымывает избыток токсинов из организма.

Нездоровая пища вредит коже и здоровью. Здоровое питание не только помогает выглядеть сияющим снаружи, но и делает человека сильнее, избавляет от стресса, способствует более продуктивной работе. Плохая концентрация внимания, лень, разочарование и усталость – все это симптомы несбалансированного питания. Здоровый человек может лучше думать, лучше чувствовать и лучше учиться. Здоровая и сбалансированная диета очень важна для поддержания здоровья тела и, в конечном счете, здорового ума.

Физические упражнения также играют важную роль в поддержании здоровья студентов. Сидячая поза (за компьютером, учебниками) способствует развитию различных заболеваний шеи и позвоночника, так как неподвижная поза увеличивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат, что может привести к дегенеративным процессам в мышцах и позвоночнике. Для предупреждения таких процессов и снижения гиподинамии, студентам необходимо регулярно делать зарядку или обширный комплекс упражнений с отягощениями, заниматься в тренажёрном зале.

Курение, алкоголь, стресс, тревога, гнев и т. д. все это не только приводит к печальной жизни, но и заставляет человека выглядеть нездоровым и скучным.

Сигаретный дым содержит угарный газ, который вытесняет кислород в коже, а никотин уменьшает жирный поток, оставляя кожу сухой и обесцвеченной. Курение также истощает многие питательные вещества, включая витамин С, который помогает защитить и восстановить повреждения кожи. Курение является причиной морщин на лице, это трудно исправить даже с помощью косметической хирургии.

Важно знать, что стресс вызывает химические реакции в организме, делая кожу более чувствительной и реактивной. Кроме этого, в состоянии стресса нервная система все время находится в состоянии тревоги. Это заставляет мозг быть чрезмерно активным, а тело вырабатывать гормоны (кортизол), который приводит к акне и другим проблемам с кожей.

Каждый человек может выстроить собственный путь к здоровому образу жизни, так как знает свою жизнь лучше, чем кто-либо другой.

### *Список литературы*

1. Спорт – это жизнь! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sites.goosportetozizn123456789/home/fygle.com/site/> (дата обращения: 15.03.2021)

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М., 2003.

**Акишина А.М., Кетриш Е.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Здоровый образ жизни студентов в современных условиях**

Здоровье для человека бесценно, оно является основным условием и залогом полноценной жизни, позволяет нам решать задачи, преодолевать трудности, ставить перед собой цели и планировать свою деятельность. Здоровьем считается состояние полного физического, душевного и социального благополучия. На сегодняшний день существует множество факторов, определяющих его: генетика, экология, медицина, образ жизни, климат и т.д., обычно их классифицируют по социальным, экономическим, экологическим, наследственным и медицинским основаниям. Понятие «здоровый образ жизни» и его аббревиатуру «ЗОЖ» знает каждый. К нему относятся такие показатели как: режим труда и отдыха, режим питания, организация сна и двигательной активности, выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания, профилактика вредных привычек, культура сексуального и межличностного общения, а также психофизическая регуляция организма.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от его образа жизни, остальные 45-50% составляют факторы наследственности, внешней среды и здравоохранения (20% – окружающая среда, 18–20% –генетическая предрасположенность и 10% – медицина).