

Здоровый образ жизни для студентов Приамурского государственного университета им. Шолом – Алейхема

Ахмадьянова Эльвира Игоревна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Ст. преподаватель

Аннотация

Здоровый образ жизни считается, одним единственным стилем жизни, способным обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. По этой причине формирование стиля жизни у населения является важной общественной проблемой государственного значения и масштаба в стране. В данной статье приведен опрос студентов по поводу значения здорового образа жизни и какое место он занимает для них. Проведено исследование ЗОЖ у студентов г. Биробиджана.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, распорядок дня, физическая культура, спорт, здоровье, правильное питание, гигиена, студенты, здоровье.

Healthy Lifestyle for students of the Sholom-Aleichem Priamursky State University

Akhmadyanova Elvira Igorevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleixem Priamursky State University

Senior Lecturer

Abstract

A healthy lifestyle is considered to be the only lifestyle capable of restoring, preserving and improving the health of the population. For this reason, the formation of a lifestyle among the population is an important public problem of national importance and scale in the country. This article presents a survey of students about the importance of a healthy lifestyle and what place it occupies for them. A study of healthy lifestyle in students of Birobidzhan was conducted.

Keywords: Healthy lifestyle, daily routine, physical culture, sports, health, proper nutrition, hygiene, students, health.

1 Введение

1.1 Актуальность

Здоровый образ жизни — это персональная концепция поведения человека, обеспечивающая ему физиологическое, внутреннее и социальное благополучие в реальной окружающей среде (естественной, техногенной, а также общественной) и долгий срок жизни. [1]

Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с его физическим, интеллектуальным и социальным развитием.

1.2 Цель исследования

Рассмотреть и выяснить теоретический и практический анализ студентов по поводу формирования у молодежи здорового образа жизни.

2 Методы исследования

Анализировать, как же формируется ЗОЖ у студентов возможно среди личного окружения. Однако не все социальные группы обладают одинарным мнением. Допустим, студенты университета, проживающие в общежитие, находятся в кругу людей, не предпочитающих ЗОЖ, однако те же студенты могут посещать какие-либо секции или спортивный зал, где круг общения направлен именно на ЗОЖ.

3 Результаты и обсуждения

Вся жизнь проходит в режиме распределения времени, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен планом занятий в учебном заведении. Мы решили провести мини-опрос среди студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема опрос на тему «Поддерживаете ли вы ЗОЖ». Опрос был проведен среди факультетов таких как: ФИиЖ, ФЭЭиП, СКДиС. Общее число опрошенных студентов получилось 14. Все результаты можно посмотреть на рис.1.



Рис. 1

Таким образом, по результатам опроса можно сделать следующие выводы:

- 1) Из общего числа опрошенных, здоровый образ жизни полностью соблюдают лишь 40%.
- 2) 40% не хотят поддерживать ЗОЖ по различным причинам.
- 3) Остальные 20 % затрудняются ответить.

Физическая нагрузка помогает студентам ежедневно чувствовать бодрость, хорошее настроение. Еще улучшит внешний вид и фигуру, увеличит жизненный тонус и улучшить самочувствие. Хорошая физическая форма является способностью для студента бодро и позитивно справляться с повседневными делами, не испытывая при этом сильную усталость и сохраняя достаточно сил. Интенсивность, продолжительность и качество занятий должны обеспечить эффект. Сила и работоспособность основного мотора кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всех мышц [2; 3].

По этой причине физическая подготовка в таком случае укрепляет и сердечную мышцу. «У людей с мало развитой мускулатурой, мышца сердца слабая, это выявляется при любой физической нагрузки. Тренировки укрепляют и развивают скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя зарядка - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как употребление пищи» [4].

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для студента, который ведет сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе. Это могут быть как прогулки по парку или ходьба в умеренном темпе. Полезно отправляться по утрам в университет пешком и гулять вечером после занятий.

Распорядок сна не остается незамеченным. Для сохранения активной жизни всего организма большое значение имеет сон. Если человек спит мало недостаточно, то он встает утром раздражительным и с головной болью. «Обычно норма сна составляет около 8 часов» [5]. Плохой сон приводит к нарушению нервной деятельности, уменьшению работоспособности, увеличивается утомляемость. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1,5 часа до сна прекратить умственную нагрузку. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, хорошо бы приучить себя спать приоткрытой форточке, а в теплое время года с открытым окном.

Немаловажное место для ЗОЖ занимает распорядок дня. Режим каждого человека предусматривает определенное время для учебы, отдыха, приема пищи и сна. «Перерывы среди приемов пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время» [6].

Студент, обедающий в определенное время хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.

Таким, образом, здоровый образ жизни помогает студентам выполнять цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К. Спорт для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Братухина Л. П. Создание крепкого образа жизни студенческой молодежи. URL: nsportal.ru
3. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ.: Учебник для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений. / Под ред. В.И.Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 2006.
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физические основы двигательной активности. М.: Физкультура и спорт, 2006.
5. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006
6. Соловьёв Г.М. Основы ЗОЖ и метод оздоровительной культуры: Учебное пособие. Ч. 1 и 2. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2007.