

## Выработка здорового образа жизни у студентов

*Золкина Галина Викторовна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В представленной статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья студентов. Так же рассматривается спорт, его положительное воздействие на организм обучающихся и индивидуальные законы организма человека.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровый образ жизни (ЗОЖ), правильное питание студентов, распорядок дня, режим работы, отдых и индивидуальность организма человека.

## **The influence of sports on human mental activity**

*Zolkina Galina Viktorovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

The article deals with the problem of preserving and strengthening the health of students. Sport is also considered, its positive effect on the body of students and the individual laws of the human body.

**Keywords:** physical exercises, healthy lifestyle (HLS), proper nutrition of students, daily routine, work schedule, rest and individuality of the human body.

Понятие ЗОЖ включает в себя целый комплекс составляющих этапов. Это не просто какая-то диета или занятия физическими нагрузками. Здоровый образ жизни — стиль жизни человека, направленный на улучшение и оздоровление всего своего организма, отказ от вредных привычек, создание определенного режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Целью исследования является изучение положительного влияние физических нагрузок на здоровый образ студентов, объяснить потребность организма в здоровом образе жизни.

Состояние здоровья человека зависит от некоторых условий. Согласно данным исследований 50% характеризуется здоровым образом жизни студента, 20% состоянием природы, окружающей нас, еще 20% зависит от наследственности и 10% от влияния врачей. На основе выше перечисленных исследований, мы можем сделать вывод о том, что ЗОЖ является основой здоровья [1].

В результате здоровый образ жизни неотъемлемо связан с физиологической культурой. В сознании всех людей складывается мысль о том, что целенаправленная забота и улучшение физического состояния являются своеобразной потребностью и заставляет поддерживать физическую активность своего организма на протяжении долгого времени. [2].

Согласно выводам Всемирной организации здравоохранения, под здоровьем понимается состояние физического, духовного и социального благополучия. Что довольно познавательно для каждого человека, так как немалое количество людей уверены в том, что здоровье заключается только в отсутствии некоторых болезней и различного рода физических дефектов [3].

Под здоровым образом жизни понимается определенный тип жизнедеятельности студентов, заключенный в совокупности разнообразных видов их деятельности в повседневной жизни [4].

Научный подход в вопросах физической деятельности в совокупности с системой образования направлен на формирование в учащихся (студентах) стремления к здоровому образу жизни. Все знают, как спиртное, табачные изделия и наркотические вещества вредно сказываются на здоровье молодежи, как важно найти замену этим негативным влияниям окружающей среды и противодействовать всем этим вредным веществам, которые вызывают зависимость и малоподвижному образу жизни студента. Сейчас важно в подрастающем поколении развить собственную потребность быть здоровым и физически готовым ко всему. Согласно современным взглядам обязательными этапами здорового образа жизни являются: отказ от вредных привычек, активный образ жизни, правильное питание, личная гигиена, закаливание [5].

Положение самочувствия учащихся является животрепещущей проблемой современного общества [1].

Улучшая подготовку будущих сотрудников, мы обеспечиваем устойчивость экономического развития нашей страны, это тесно связано с сохранением и улучшением здоровья наших студентов, так увеличиваются способности больше работать студенческой молодежи. Вместе с тем, все возрастающие требования к уровню подготовки специалистов-медиков высшего звена, обусловленные увеличением потока научной информации, внедрением и новаторских образовательных технологий, приводят к перегрузке учащихся. Повышается их эмоциональная напряженность, истощаются адаптационные резервы нервной, эндокринной и иммунной систем, возрастает вероятность заболеваний [6].

Ответственность у студента в условиях здорового образа жизни за свое самочувствие формируется как часть развития, проявляющаяся в единстве особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [6].

Поэтому в вузах необходимо проследить сознательный выбор студентом общественных ценностей здорового образа жизни и формировать

на этой основе индивидуальную, устойчивую программу ценностных продвижений, способных обеспечить само регуляцию студенческой молодежи, мотивируя ее поведения и подвижность [6].

Эффективное выстраивание основы оздоровительной физической деятельности у студентов заключается не только в ежедневных занятиях спортом. Кроме этого хочется выделить оптимизацию подвижности, самостоятельные шаги на пути формирования ЗОЖ, стремление к физическому улучшению собственного здоровья. Опираясь на опыт пользования средств физической культуры, мы можем сказать о том, что улучшение требуемого оздоровительного результата возможно путём небольшого количества физических упражнений. К средствам оздоровительных занятий относятся: бег, единоборства, спортивные танцы, йога и так далее [7].

Мало кто из обучающихся готов стремиться в достаточной мере к эффективному занятию спортом. Главной причиной этому выступает нехватка свободного времени и не желание заниматься физическими нагрузками. В связи с этим я считаю важным провести ряд мероприятий по продвижению среди них важности здорового образа жизни. Для этого подходят беседы с влияющими организациями, осуществляющими организацию занятий и СМИ. Хочется обратить внимание на то, что каждый из студентов индивидуален. То есть при определении необходимого комплекса занятий требуется рассматривать каждого из обучающихся отдельно, исходя из его занятости, физических способностей, состояния здоровья [8].

Исходя из выше сказанного, мы можем наблюдать некоторые выводы. ЗОЖ обучающихся в ваших учреждениях - это совокупность берегающих самочувствие ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, нацеленных на сохранение, улучшение, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, деятельности, отдыха и передача его будущим поколениям. Здоровый образ жизни подразумевает соблюдение определенных требований, улучшение гармоничного развития, высокую работоспособность студентов, душевное спокойствие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

### **Библиографический список**

1. Николаенко П.П., Беляева Ю.В. Мотивация студентов к ЗОЖ// Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции. 10-11 окт. 2013, Москва. С. 60-63.
2. Дмитриенко А.С., Рябовой В.С. Физическая деятельность как средство формирования здорового образа жизни молодежи // Научное сообщество

- студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. Киев: Здоровья, 1989. С. 345-347
3. Ильиничный В.И. Основы здорового образа жизни студента.// Среднее профессиональное образование. Гуманитарная версия. 2015. С. 145-147.
  4. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность. Киев: Здоровья, 1989. 230 с.
  5. Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. С.123-130.
  6. Капцова Л.В. Зарождение ЗОЖ студента средствами занятия спортом // Молодой ученый. 2015. №8. С. 444-445.
  7. Орловский Л. В. Психическое здоровье студентов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. С.345-347.
  8. Касмолинский Н. П. Физическая культура и работоспособность студентов. М.: 1993. С.312-323.