

Основные составляющие здорового образа жизни студента

Обогрелова Кристина Владимировна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье анализируется значимость здорового образа жизни у студентов. Так же рассматриваются важные составляющие организации ЗОЖ. Затрагивается тема привлечения студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: **здоровый образ жизни, студент, физическая культура.**

The main components of a healthy lifestyle of a student

Obogrelova Kristina Vladimirovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article analyzes the importance of a healthy lifestyle among students. Important components of the organization of healthy lifestyle are also considered. The topic of attracting students to physical education is touched upon.

Keywords: healthy lifestyle, student, physical culture.

Актуальность работы состоит в том, что многие студенты не знают насколько важен здоровый образ жизни.

Целью исследования является анализ составляющих ЗОЖ студента.

Метод исследования- теоретический анализ специальной литературы.

Здоровый образ жизни - это не просто занятие спортом, а стиль жизни, который направлен на улучшение своего здоровье, а также отказ от вредных привычек.

К главным составляющим организации здорового образа жизни студента относят:

- режим труда;
- здоровый сон;
- правильное питание;
- отдых;
- активную деятельность.

Режимом является установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Режим должен составляться индивидуально каждым студентом.

Ключевой элемент режима жизнедеятельности человека- это труд, который представляет целесообразную деятельность человека, которая направлена на создание материальных и духовных ценностей.

Правильное планирование и чередование нагрузки и отдыха является важной составляющей работоспособности человека. Всем людям нужен отдых, ведь отдых-это состояние покоя, его целью является восстановление сил. Самым эффективным в процессе восстановления работоспособности является активный отдых. Отдых человеку требуется еженедельно в выходные дни, ежегодно во время запланированного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

Важным видом ежедневного отдыха считается сон, ведь он является основой здорового образа жизни. Без необходимого сна невозможно прожить человеку. Сон способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Нехватка сна может привести к быстрому утомлению и заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем. Чтобы человек был здоров и полон энергии, необходимо ввести в привычку ложиться спать и вставать в одинаковое время, и спать не меньше 7 часов в день. Так же важно каждое утро делать зарядку [3].

Еда является важным фактором, который влияет на продолжительность жизни человека. Питание должно включать в себя:

- 1.Баланс энергии, поступающей в организм;
2. Достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов;
3. Режим питания

Студенты не всегда питаются правильно и сбалансировано. Они часто пропускают обеды в студенческой столовой, что ведет к нарушению в пищеварительной системе. Так же могут заменять полноценный прием пищи быстрыми перекусами (Например, чипсы, фаст-фуд, газировки т.д.) На данный момент в мире многие страдают от болезней, которые связаны с питанием.

За два часа до занятия физической нагрузкой следует принять пищу, чтобы она успела перевариться. Также важно сохранять водный баланс

Важно насытить свой рацион богатыми и полезными витаминами. Желательно летом питаться домашними овощами и фруктами, для улучшения здоровья. Для перекусов в любое время года можно использовать орехи (миндаль, фундук, кешью, грецкий орех), а также сухофрукты.

Вредное воздействие на организм оказывает соленая, жирная, острая пища; мучные изделия и полуфабрикаты.

К важным факторам риска многих заболеваний входит употребление табака, спиртных напитков, наркотических веществ. Каждое из вышеуказанных приводит к серьезным нарушениям в деятельности организма, из-за чего они и называются «вредными». Несомненно, что «вредные привычки» негативно отражаются на здоровье студентов.

Меры профилактики вредных привычек могут быть следующие:

- 1) выступления людей, которые смогли побороть свою зависимость и вернулись к нормальной, здоровой жизнедеятельности;

- 2) плакаты;
- 3) лекции на занятиях в институтах.

Также всевозможные хобби, занятия могут помочь отвлечься от вредных привычек [2].

Занятие физической культурой играет большую роль для студентов. Так как спорт помогает в процессе формирования личности человека, а еще способствует определению жизненных ориентиров. К сожалению, не все студенты мотивированы заниматься спортом. Главными причинами этому являются отсутствие времени, либо нежелание заниматься физической нагрузкой. На данный момент многие студенты совмещают работу и учебу, и из-за этого не хватает времени на спорт, ведь нужно ещё подготовиться к лекциям, семинарам и отдохнуть [2].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, общественного и нравственного навыка.

При исследовании ценностных ориентаций студентов здорового образа жизни выделяются разные группы. Одна группа включает в себя абсолютные ценности (например, крепкое здоровье, счастливая семья, умение контактировать с людьми). Обладатели второй группы имеют хорошее телосложение и успехи в спорте. Другая группа имеет успехи в работе и хорошее материальное состояние. Последняя группа включает общественную активность студентов [1].

Исходя из выше сказанного, можно сделать выводы о том, что в настоящее время стоит уделять особое внимание формированию здорового образа жизни студентов. Также важно мотивировать их к поддержанию и укреплению своего здоровья. Каждый студент, который поддерживает здоровый образ жизни всегда будет энергичен и здоров. В 21 веке стиль жизни ЗОЖ набирает всё большую популярность. Молодежь уделяет больше времени занятиям спортом, правильному питанию, стараются исключить стресс. Также важно отметить, что в основе здорового образа жизни лежит индивидуальный подход.

Библиографический список

1. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. М.: Медицина, 1990. 176 с.
2. Масыгин С. С. Основные составляющие здорового образа жизни студента // Молодой ученый. 2021. № 15 (357). С. 368-371.
3. Тихонова В. А., Данилова А. М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. 2019. № 6(27). С. 169-172.