

УДК 796.011

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ



### FORMATION A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Чехова Анастасия Сергеевна**

студентка группы 19 ЭБ ДА1,  
институт фундаментальных наук,  
Кубанский государственный технологический университет  
chegovanastya13@icloud.com

**Аннотация.** Важными проблемами нынешних студентов являются сохранение и улучшение своего здоровья. Здоровый образ жизни для каждого лица индивидуален. В своей жизни человек придерживается законами окружения и личными законами собственного организма. Сохранение здоровья подрастающего поколения считается одной из основных общественных вопросов общества. Целью подготовки высококвалифицированных специалистов следует закрепить и выработать правильный образ жизни, способствующий трудоустройству студентов. На сегодняшний день данная популяция находится под негативным воздействием окружающей сферы, так как физическое и психологическое развитие совпадает с периодом адаптации к новым обстоятельствам жизни, обучения и высокого психологического напряжения. Эта статья приурочена к проблемам развития у студентов здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, распорядок дня, правильное питание, режим работы и отдыха.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department of  
Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Chekhova Anastasia Sergeevna**

Student of group 19 EB DA1,  
Institute for Basic Science,  
Kuban State Technological University  
chegovanastya13@icloud.com

**Annotation.** Important problems of today's students are the preservation and improvement of their health. A healthy lifestyle is individual for each person. In his life, a person adheres to the laws of the environment and the personal laws of his own body. Preserving the health of the younger generation is considered one of the main public issues of society. In order to train highly qualified specialists, it is necessary to consolidate and develop the right lifestyle that contributes to the employment of students. Today, this population is under the negative influence of the environment, since physical and psychological development coincides with a period of adaptation to new circumstances of life, learning and high psychological stress. This article is dedicated to the problems of developing a healthy lifestyle among students.

**Keywords:** healthy lifestyle, students, daily routine, proper nutrition, mode of work and rest.

**З**доровый образ жизни – это совокупность форм и методов культурной жизни человека, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах активности и усилении приспособляемости организма [3, 124]. Здоровый образ жизни гарантирует слаженное развитие, сохранение и укрепление самочувствия, высокую функциональность, а также дает возможность выявить более значимые особенности личности, требуемые в условиях активного развития нашего общества.

Здоровый образ жизни содержит в себе определенные главные элементы: точное функционирование и отдых, отсутствие вредных привычек, адекватная физическая динамичность, личная гигиена, закаливание, духовность, правильное питание и т.д. Верный порядок деятельности и отдых считается необходимым компонентом здорового образа жизни. Распорядок дня – это база жизни любого человека, по этой причине он обязан быть персональным в зависимости от состояния здоровья, степени работоспособности, интересов и предпочтений. Точное выполнение режима позволит сформировать четкий и нужный ритм жизненных сил организма, создав подходящие требования работы и отдыха, способствуя тем самым улучшению здоровья и трудоспособности.

Курение и потребление спиртного считаются наиболее значимыми и распространенными вредными привычками среди молодых людей. Наиболее популярная вредная привычка – это курение сигарет. Эксперты доказали, что только из-за курения, понимание учебных материалов ограничено. Табакокурение зачастую порождает опухоли поло-

сти рта, горла, бронхов и легких. Систематическое и длительное потребление табака ведет к раннему старению. Другая распространенная пагубная поведенческая привычка – употребление спиртного. При частом распитии спиртных напитков нарушается работа основной и периферической нервной системы, а также функций внутренних органов. Не менее значимой составляющей здорового образа жизни считается правильное питание. Рациональная диета – это физиологически здоровая диета здоровых людей с учетом пола, возраста, типа работы и климатических условий жизни. Недостаток времени и быстрый темп жизни приводят к нарушению питания. Пища должна состоять из смешанных продуктов, в том числе белки, жиры, углеводы, витамины и минералы [4, 63]. Тогда правильное питание гарантирует верный рост и развитие тела, что весьма важно для молодежи. Основой для оптимального режима движения считаются систематические тренировки и спорт. Более значимыми чертами физического развития человека считаются сила, скорость, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование любого из этих качеств также способствует улучшению здоровья.

Закаливание считается мощным средством, которое может помочь избежать множества заболеваний, продлить срок работоспособности организма на многие годы и сохранять высокий уровень эффективности. Закаливание оказывает общее укрепляющее воздействие на организм человека, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение и восстанавливает обмен веществ.

Здоровый образ жизни подставляет в себе биологические и социальные основы.

Биологические основы «утверждают», что образ жизни должен быть: связан с возрастом, энергетически обеспеченным, укрепляющим, ритмичным, аскетичным.

Социальные же принципы дополняют биологические. В их базе лежат утверждения о том, что образ жизни обязан являться: эстетическим, нравоучительным и моральным, решительным, самоограниченным [5, 230].

Выполнение обоих наборов принципов приводит к нужному результату, в основном потому, что наше государство приводит молодое поколение к положительной мотивации здоровья, что здоровье в обществе в первую очередь пребывает в иерархии потребностей человека. Студенты являются обязательной составляющей молодежи, которая представляет отдельную социальную группу и характеризуется своими условиями жизни, работы, социального поведения и психологии. Они принадлежат к группам повышенного риска, поскольку трудности учащихся, такие как высокий уровень эмоционального и психического усилия, адаптация к новым обстоятельствам жизни и образование, оказывают отрицательное влияние кризиса на все основные слои общества и государства [1, 45]. Все это приводит к смещению в худшую сторону адаптации учащихся, что приводит к значительным медицинским и социально-психологическим проблемам.

С целью развития здорового образа жизни важно узнать, по какой причине ведется нездоровый образ жизни и что способствует здоровому образу жизни. Для того чтобы установить причину, многие институты принимают профилактические меры с целью пропаганды здорового образа жизни и выявления физического, социального и психологического здоровья учащихся. Разные диагностики могут помочь удостовериться предположение о том, что состояния их физического, социального и психологического здоровья подтверждает, что у абсолютно всех учащихся разный образ жизни, разное состояние здоровья и разные цели.

Один из наиболее известных исследовательских анализов проводится с применением тестов М. Люшера и Л. Бондса, которые в большинстве случаев демонстрируют, что у всех обучающихся есть отклонения от стандартов здоровья [5, 96]. Все они в той или иной степени болеют, переживают, многие волнуются. Небольшое число учащихся ведут здоровый образ жизни.

Психологи рекомендуют учащимся определить режим дня, для того чтобы сформировать динамичный стереотип. Его физической основой считается развитие в коре головного мозга особой очередности возбуждения и торможения, требуемых для продуктивной деятельности.

Организация оптимального повседневного режима должна опираться на особенности деятельности определенного вуза, приемлемом применении имеющихся об-

стоятельств и понимании его личных отличительных черт, в том числе биоритма. Для любого из нас основное значение имеют определенные цели, потребности, интересные и полезные для общества мероприятия и способность определить верный, оптимальный режим дня.

Чтобы развивать здоровый образ жизни, учащиеся должны придерживаться следующего распорядка дня: подниматься в одно и то же время каждый день, регулярно делать утреннюю зарядку, принимать пищу в установленное время, поочередно заниматься умственной и физической деятельностью, не игнорировать правила личной гигиены, заниматься и отдыхать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться отдыхать в одно и то же время каждый день [1, 97].

Формирование здорового образа жизни среди обучающихся в образовательном процессе считается одной из основных целей нашего общества.

В заключении хотелось бы выделить, то что сформированная пропаганда медико-гигиенических знаний может помочь уменьшить степень заболеваемости и воспитать сильное поколение. Создание здорового образа жизни должно быть сосредоточено на значимости образовательных программ, нацеленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся средних и высших учебных заведений, формирование активной мотивации заботиться о своем состоянии здоровья и здоровье окружающих.

### Литература

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе // Программы, мероприятия, игры. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=20066943...> (дата обращения 16.02.2022).
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – М. : Академия, 2013. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19539347...> (дата обращения 16.02.2022).
3. Морозов М.А. Основы здорового образа жизни. – М. : ВЕГА, 2014. – URL : <https://www.litmir.me/br/?b=282844&p=1...> (дата обращения 16.02.2022).
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Под ред. Виленского М.Я. – М. : Кнорус, 2013. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19991118...> (дата обращения 16.02.2022).
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01005408612...> (дата обращения 16.02.2022).

### References

1. Voronova E.A. Healthy lifestyle in modern school // Programs, events, games. – Rostov n/D : Phoenix, 2014. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=20066943...> (Accessed 16.02.2022).
2. Nazarova E.N., Zhilov Yu.D. Fundamentals of a healthy lifestyle. – M. : Academy, 2013. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19539347...> (Accessed 16.02.2022).
3. Morozov M.A. Fundamentals of a healthy lifestyle. – M. : VEGA, 2014. – URL : <https://www.litmir.me/br/?b=282844&p=1...> (accessed 16.02.2022).
4. Physical culture and healthy lifestyle of a student / Ed. Vilensky M.Ya. – M. : Knorus, 2013. – URL : <https://elibrary.ru/item.asp?id=19991118...> (Accessed 16.02.2022).
5. Physical Culture. Fundamentals of a healthy lifestyle / Ed. Yu.P. Kobayakov. – Rostov n/D : Phoenix, 2014. – URL : <https://search.rsl.ru/ru/record/01005408612...> (Accessed 16.02.2022).