

УДК 796.011

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ



HEALTHY LIFESTYLE OF THE STUDENT AND ITS COMPONENTS DURING THE PERIOD OF STUDY AT THE UNIVERSITY

Демишев М.А.

студент группы 21-КБ-ИВ 1,
Кубанский государственный технологический университет
demmi_2018mail.ru

Питкин В.А.

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

Аннотация. В статье исследована тема здорового образа жизни для студента в период обучения в вузе и его составляющие. Для здорового образа жизни первостепенной задачей является рациональное планирование времени. Следует уделять большое внимание режиму труда и отдыха, сну, самоорганизации, режиму и культуре питания, физической активности, профилактике вредных привычек, соблюдению требований санитарии и гигиены, закаливанию организма, культуре межличностного общения, психофизической регуляции организма.

Ключевые слова: студент, здоровье, образ жизни, физическая культура, режим, культура межличностных отношений, организация, психические и соматические функции организма.

Demishev M.A.

Student of group 21-KB-IV1,
Kuban State Technological University
demmi_2018mail.ru

Pitkin V.A.

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

Annotation. The article explores the topic of a healthy lifestyle for a student during university studies and its components. For a healthy lifestyle, the paramount task is rational time planning. Much attention should be paid to the work and rest regime, sleep, self-organization, diet and culture, physical activity, prevention of bad habits, compliance with sanitation and hygiene requirements, hardening of the body, culture of interpersonal communication, psychophysical regulation of the body.

Keywords: student, health, lifestyle, physical culture, regime, culture of interpersonal relations, organization, mental and somatic functions of the body.

В последние годы внимание к здоровому образу жизни студентов уделяется все большее внимание, это связано с ростом заболеваемости, нарушением психического и физического здоровья в процессе профессиональной подготовки и последующим ухудшением работоспособности. Учебному процессу присущ динамический характер с его неравномерным распределением нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии, что является своего рода испытанием для психического и физического состояния студентов. В период экзаменационной сессии возникает снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, происходит неосознанная реорганизация режимов труда и отдыха; после которой возникает состояние общего утомления, переходящее в более негативное – переутомление. Во избежание негативных последствий, а также для сохранения продуктивности, физического и психического состояния в период обучения в вузе студенту следует вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – способ организации жизни человека, нацеленный на сохранение и укрепление здоровья, а также профилактику заболеваний. Он приводит не только к сохранению жизни, но и к улучшению ее качества и большей продолжительности [1].

Чтобы вести здоровый образ жизни или прийти к нему требуется большое количество усилий от человека, самодисциплина и самоорганизация, саморегуляция и саморазвитие. Человек, как любое живое существо, предрасположен к максимальной экономии энергии и при этом сохранении способности функционирования в полной мере, что является одной из основных проблем на пути к здоровому образу жизни.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим и культура питания;
- достаточную физическую активность;
- профилактику вредных привычек;
- соблюдение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма [2].

Режим труда и отдыха подразумевает организацию деятельности в течение дня, основываясь на закономерностях протекания биологических процессов в организме, а также учитывая требования социальных и межличностных обязанностей. Таким образом – планирование времени является важнейшей частью и способностью студента на пути к здоровому образу жизни, так как при отсутствии организации своей деятельности большее количество такого ограниченного и не возобновляемого ресурса как время будет утрачено [3]. По данным нашего опроса студентов (50 человек), большинство из них (80 %) не имеют систематического планирования времени.

Организация сна очень важна. Сон – это обязательная и полноценная форма ежедневного отдыха. Ежедневной нормой сна для студента считают монофазный сон в течение 7.5 – 8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как экстренный резерв времени, который можно использовать для иных целей. При нарушении режима сна у студента снижаются когнитивные способности, нарушается концентрация внимания, уменьшается продуктивность, ухудшается психическое и физическое состояние, что может привести к повышению риска возникновения заболеваний. По данным нашего опроса студентов, 100 % студентов эпизодически пренебрегают полноценным сном, из них 12 % систематически имеют нарушения соотношения сна и бодрствования.

Режим и культура питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни студента. Пища служит не только источником энергии для функционирования абсолютно всех процессов организма, но и источником микро- и макроэлементов, необходимых для регенерации клеток организма, для синтеза гормонов, ферментов, всех структурных компонентов организма. Поэтому так важна сбалансированность питания, правильное соотношение белков, жиров и углеводов, достаточное количество минеральных веществ и витаминов, наличие в питании как продуктов животного происхождения, так и растительного, обязательное употребление свежих овощей и фруктов. При отсутствии рационального питания возникают нарушения здоровья организма, что отражается на способности к умственной и физической деятельности студента, его выносливости. По данным нашего опроса студентов, 76 % студентов питаются регулярно, стремятся к сбалансированному питанию. Данный показатель в отличие от других в нашем опросе стал лучше по сравнению с показателями опроса 5-летней давности.

Организация физической активности подразумевает под собой регулярное использование физических нагрузок для поддержания здоровья организма в соответствии с полом, возрастом и особенностями организма. Во время обучения в вузе студент вынужден проводить большую часть времени за изучением учебного материала, поэтому может сформироваться малоподвижный образ жизни, требующий коррекции с помощью физических нагрузок [4]. Физические нагрузки улучшают кровоток во всем организме, в том числе и в головном мозге. Они способствуют укреплению выносливости и целеустремленности, улучшению эмоционального состояния [5, 6]. Древнейшим вариантом физических нагрузок являются гимнастические упражнения. Они появились еще в Древней Греции и являлись неотъемлемой частью гармоничного развития человека. Само слово «гимнастика» произошло от слова «гимназо», означающего «обучаю, тренирую». Гимнастику изучали, любили, ценили и в других древних странах: в Древнем Риме, в Китае, в Вавилоне, в Индии, в Египте, в Персии. В этих странах появились свои названия для гимнастики. Каждый вид спорта имеет свои преимущества перед другими видами. Игровые виды спорта способствуют развитию культуры межличност-

ного общения. Развитие координации движений благотворно влияет на функционирование головного мозга. По данным нашего опроса студентов, 100 % студентов с удовольствием уделяют время физической активности при наличии соответствующей организации со стороны учебных заведений и лишь 44 % могут систематически организовать физическую активность самостоятельно.

Профилактика вредных привычек – важнейшая задача при реализации поддержания здоровья студентов. Профилактика вредных привычек защищает от преждевременного возникновения многих заболеваний, а также способствует сохранению хорошего уровня активности организма. Кроме того, физические нагрузки способствуют активации интеллектуальной деятельности и повышению продуктивности умственного труда [7], важными составляющими здорового образа жизни являются соблюдение требований санитарии и гигиены, регулярные закаливания. Соблюдение принципов санитарии и гигиены предотвращают возможные инфекционные заболевания. Регулярные закаливания укрепляют иммунитет. По данным нашего опроса студентов, все студенты информированы о необходимости указанных мероприятий.

Культура межличностных отношений подразумевает сохранение и установление социальных контактов для каждого индивидуума. Человек является социальным существом, зависящим от социальных групп, частью которых он является. Социум оказывает огромное влияние на формирование личности и её последующее развитие. Поэтому при нарушении социального взаимодействия человек может потерять возможность к гармоничному существованию. Студент в процессе обучения должен также сохранять культуру межличностных отношений и поддерживать свое психическое здоровье для дальнейшего развития и поддержания способности к обучению.

В заключение следует сказать, что поддержание и сохранение собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека, которую невозможно переложить на кого-то другого. Студент, находящийся в процессе обучения, должен уделять большое внимание состоянию своего здоровья, так как от этого зависит его психическое и физическое благополучие, что напрямую влияет на умственные способности, необходимые для дальнейшего качественного обучения [8].

Литература

1. Питкин В.А. Здоровый образ жизни и правильное питание для студентов / В.А. Питкин, А.С. Сумской, С.Р. Тимошенко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 314–316.
2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М. : Знание, 1987. – 188 с.
3. Березин И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – М. : Московский рабочий, 1989. – 222 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента : учебник. – М. : – Гардарики, 2000. – 136 с.
5. Пастух В.В. Значение физической культуры в жизни студентов / В.В. Пастух, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 374–376.
6. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности / Н.А. Черемных, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 430–432.
7. Еременко В.Н. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов / В.Н. Еременко, А.А. Левченко // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 507–512.
8. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.

References

1. Pitkin V.A. Healthy lifestyle and proper nutrition for students / V.A. Pitkin, A.S. Sumskey, S.R. Timoshenko // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 1. – P. 314–316.
2. Vorobyov V.I. The components of health. – M. : Znaniye, 1987. – 188 с.

3. Berezin I.P. School of Health / I.P. Berezin, Yu.V. Dergachev. – М. : Moskovsky rabochy, 1989. – 222 с.
4. Ilyinich V.I. Student's physical education : textbook. – М. : – Gardariki, 2000. – 136 с.
5. Pastukh V.V. The importance of physical education in the lives of students / V.V. Pastukh, V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 374–376.
6. Cheremnykh N.A. The influence of physical culture on the effectiveness of educational activities / Cheremnykh N.A., V.A. Pitkin // The science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 430–432.
7. Eremenko V.N. The influence of physical exercises on the mental productivity of students / V.N. Eremenko, A.A. Levchenko // In the collection: Physical culture and sports in higher educational institutions: current issues of theory and practice. a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State Agrarian University. – Krasnodar, 2020. – P. 507–512.
8. Pitkin V.A. Formation of a culture of healthy lifestyle in the system of continuous education. Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.