

УДК 796

Каратаев Алексей Александрович

Студент

Новосибирский государственный университет
экономики и управления

Karataev A. A.

Novosibirsk state university of economics and management

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЯЮЩИХ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
FEATURES OF COMPONENTS OF HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS**

Аннотация: Исследованы основные составляющие здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, сон, питание, закаливание.

Summary: The basic features of components of healthy lifestyles students were explored.

Key words: healthy lifestyle, students, sleep, nutrition, tempering.

Здоровый образ жизни – это единство всех форм и способов жизнедеятельности личности, ее условий и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

К факторам, определяющим здоровый образ жизни, можно отнести следующие: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, профилактика вредных привычек и ряд других не менее важных факторов.

Рассмотрим вышеперечисленные факторы, определяющие здоровый образ жизни, более подробно.

Каким образом можно разработать научно обоснованный режим дня? Сначала необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с приведенными гигиенически допустимыми нормами. В соответствии с ними суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 ч учебных занятий (6 ч аудиторных и 4-6 ч самостоятельных) и 12 ч, отведенный на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). Воскресные дни содержат 12 ч резервных (вместо времени, затрачиваемого на учебную деятельность). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, установить постоянную последовательность и правильное чередование труда и отдыха, общий распорядок дня в зависимости от сменности и учебного расписания.

Сон — обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5—8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам. Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью.

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студента. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием

пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи. Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Калорийность рациона на 1400—1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350—450 г), 600—700 ккал за счет жиров (80—90 г) и 400 ккал за счет белков (100 г). К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило — полноценно питаться не менее 3—4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим, строго соблюдайте его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы, отнюдь не безразличны для организма. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам. В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 ч в неделю, т.е. занимается только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины

уделяют занятиям 8—12 ч в неделю, а женщины 6—10 ч. Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная деятельность в объеме 1,3—1,8 ч в день.

Закаливание — обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен. К основным методам закаливания можно отнести: закаливание воздухом, закаливание солнцем, закаливание водой, закаливание в парной.

В заключение хотелось бы сказать, что здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций (а не только отсутствие болезней).

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубным привычкам (курению, алкоголю, наркотикам), активно укорачивают свою жизнь.

Таким образом, подводя итоги вышесказанному, под здоровым образом жизни мы понимаем деятельность, направленную на укрепление физического, психического и нравственного здоровья.

Литература:

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. СПб.: Изд-во «РЕСПЕКС», 2010г., - 382 с.
2. Полиевский С. А. , Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье.: М: Медицина, 2012г. – 80 с.
3. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.: Издательский цент «Академия», 2013 – 336 с.
4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учебник для вузов. М.: Тесей, 2010. – 528 с.
5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. –М.: АО «Аспект Пресс», 2010.