

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Лютенко Д.А. – 14 мпт, 1 курс, АМФ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. Сони́на Н.В.

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», г. Минск, Республика Беларусь*

В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере [1].

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья и физического развития - одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей, оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности [1].

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья [2].

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на организм человека (нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат). Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению [3].

Студент должен правильно чередовать свой труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5–2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут [4].

Сон играет важное значение для студентов. Все дело в том, что в этом возрасте молодежь испытывает колоссальные физические и психологические нагрузки. Огромная учебная работа, многочисленные домашние задания отнимают много сил. Добавьте к этому побочные помехи в виде длинных очередей, пробок на дорогах и давки в общественном транспорте и получите повышение уровня стресса [2].

Сон обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5–8 часов. Часы, предназначены 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 [5].

Молодым людям свойственна постоянная спешка. Собираясь на учебу по утрам, они попутно решают массу задач, поэтому на то, чтобы сесть и спокойно позавтракать, времени, как правило, не находится. Для раннего приема пищи подойдет легкая, но вместе с тем питательная еда с низким содержанием жира: овсянка, рисовая или гречневая каша, постная ветчина, мюсли с кефиром, пюре из картофеля, спагетти, творог и свежие овощи. Не стоит забывать и о фруктах – они могут быть совершенно любимыми на ваш вкус, да и в плане выбора напитков особых ограничений тоже нет [3].

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.

Минимальные границы должны характеризовать тот объем движений, который необходим человеку, чтобы сохранить нормальный уровень функционирования организма. Этому уровню должен отвечать двигательный режим оздоровительного характера. Оптимальные границы должны определить тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебно-трудовой и социальной деятельности. Такой режим носит оздоровительно-развивающий характер [1].

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000–7300 шагов, что не может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, занимаясь только в рамках учебных занятий. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором юноши уделяют занятиям 8–12 ч. в неделю, а девушки 6–10 ч. [2].

В условиях массового распространения различных видов вредных привычек среди детей и подростков создалась реальная угроза здоровью будущего поколения, а именно молодежи. Можно сказать, что вредные привычки являются неотъемлемой частью жизни каждого студента [4].

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

- § социальная согласованность;
- § удовольствие;
- § любопытство;
- § уход от физического стресса;
- § неумение правильно использовать свободное время;
- § отчуждение и неустроенность в жизни.

К вредным привычкам студентов можно отнести: курение, злоупотребление спиртными напитками, интернетмания, музыку.

Вредные привычки сказываются на нервной и сердечно-сосудистой системах, психическом состоянии, замедляют работу мозга, снижают работоспособность и нарушают координация движений. Борьбу студентов с вредными привычками нужно, прежде всего, проводить с помощью физической культуры [5].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностной ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [3].

Таким образом, формирование здоровья студентов является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением сторон, связанных с жизненными ситуациями.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни являются высокие моральные, нравственные и этические ценности человека, где большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы и особое место отводить соблюдению распорядка дня, рациональному питанию, искоренению вредных привычек, оптимальному двигательному режиму, физическим упражнениям.

#### **Список использованных источников**

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
2. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 2015. – 256с.
3. Морозов, М.А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М.: СпецЛит, 2016. – 176с.
4. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.:Академия, 2016. – 256с.
5. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – М.: Другое Reshenie, 2015. – 449 с.