

*Калугина Надежда Андреевна
учитель физической культуры
Новосибирский государственный педагогический университет,
МБОУ СОШ № 57,
Россия, г. Новосибирск
e-mail: nadya_kalugina1994@mail.ru*

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

***Аннотация:** В статье рассматриваются понятие и структура здорового образа жизни. На основе анализа различных позиций автор указывает способы влияния на формирование культуры здорового образа жизни студента.*

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, физическая культура, профилактические меры.

*Kalugina Nadezhda Andreevna
physical education teacher
Novosibirsk State Pedagogical University,
MBOU SOSH No. 57,
Russia, Novosibirsk*

FUNDAMENTALS OF A HEALTHY STUDENT LIFESTYLE

***Abstract:** The article examines the concept and structure of a healthy lifestyle. Based on the analysis of various positions, the author points out ways of influencing the formation of a student's healthy lifestyle culture.*

Key words: healthy lifestyle, student, physical culture, preventive measures.

На сегодняшний день можно наблюдать тенденцию отсутствия интереса у населения к вопросам личного здоровья или точнее отсутствие осведомленности о профилактических мерах сохранения здоровья.

Начнем с того, что попытаемся разобраться, что же такое здоровье. Определение это термина в настоящее время весьма разнообразное, многие объяснения схожи между собой или дополняют друг друга. Мы же возьмем за основу определение Всемирной организации здравоохранения, где под здоровьем понимают динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение

человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

Исходя из данного определения можно с уверенностью сказать, что здоровье – это комплекс знаний о своем организме. Который может помочь сохранить здоровье или скорректировать свое состояние, повысить свою физическую и интеллектуальную активность.

Существует спектр факторов, которые определяют состояние здоровья. Поговорим о них.

В 80-х годах прошлого столетия Всемирная организация здравоохранения путем различных исследований сформировали перечень факторов, которые в большей степени влияют на здоровье граждан. И уже на основании этого документа в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» были сформулированы соотношения применительно к реалиям нашего государства:

- здравоохранение - 10-15%;
- генетические факторы - 15-20%;
- состояние окружающей среды - 20-25%;
- условия и образ жизни людей - 50-55%.

Совершенно очевидно, что главенствующую роль в этой пирамиде занимает образ жизни людей и что болезни современного человека обусловлены, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье [1].

Далее более подробно рассмотрим, ставшую фразеологизмом, аббревиатуру ЗОЖ.

Интересным показался подход Эдуарда Наумовича Вайнера. Согласно одному из его трудов, здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на

формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

То есть в этом случае происходит индивидуализации здоровья как понятия. И для каждого человека установление здорового образа жизни должно происходить исходя из индивидуальных параметров личности. Будь то, возрастно-половая особенность, социальная обстановка или мотивационные особенности каждого человека.

Исходя из указанных предпосылок, структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- психосексуальную и половую культуру;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое самообразование.

И немаловажным является то, что обеспечение здорового образа жизни возможно при условии, когда каждый конкретный человек в этом заинтересован и хочет быть здоровым. Это утверждение в большей степени затрагивается в пункте «валеологическое самообразование» [2].

Разобравшись в понятиях, далее поведем речь об образе жизни современного студента, который правильно будет охарактеризовать, как «нестабильный» и «хаотичный». Это время интенсивной работы над своей личностью, над ее наполнением.

В чем же может проявляться эта «хаотичность»: несвоевременный прием пищи, недосыпание, малая двигательная активность, малое пребывание на свежем воздухе, вредные привычки.

С одной стороны, перечисленные явления, не сразу влияют на организм молодого человека. Они имеют накопительный эффект, то есть систематически,

переходящие в стабильность, появившиеся негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний [4].

Как же можно повлиять на формирование культуры здорового образа жизни студента? Ответ на этот вопрос достаточно ёмкий и требует отдельного исследования и проработки. Но все же хотелось бы вернуться к мысли, которую мы озвучили ранее: обеспечение здорового образа жизни возможно при условии, когда каждый конкретный человек в этом заинтересован и хочет быть здоровым [3].

На наш взгляд необходимо разработать комплекс социальных проектов, направленных на повышение мотивации студентов к укреплению своего здоровья. Необходимо ввести понятие «интересоваться своим здоровьем» в тренды, путем проведения различных акций и программ, предоставить студентам «качественные» и «доступные ресурсы» для укрепления их здоровья: лекции диетологов, мастер-классы, двигательные перерывы между парами, бесплатные занятия фитнесом и спортом, систематические выезды на природу, походы.

Список литературы:

1. Распоряжение Правительства РФ от 31.08.2000 № 1202-р Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года // Справочно-правовая система «Консультант-Плюс».

2. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта, 2001. 416 с.

3. Основы здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Kurs_1_OSNOVY_ZDOROVOGO_OBRAZA_ZhIZNI_STUDENTOV.pdf (дата обращения: 12.08.2020 г.).

4. Здоровый образ жизни студента. [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <https://vuzlit.ru/836219/vvedenie> (дата обращения: 12.08.2020 г.).