

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Ведерникова Олеся Александровна

студент, Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, РФ,
г. Саратов

Герасимов Павел Евгениевич

канд. пед. наук, старший преподаватель, Саратовский государственный медицинский
университет им. В.И. Разумовского, РФ, г. Саратов

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с влиянием здорового образа жизни на состояние здоровья студенческой молодежи. Приведены основные правила здорового образа жизни и показана их роль в формировании личности студента.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье молодежи, активный образ жизни, студенты, здоровье студентов.

В настоящее время вопросам здоровья студентов уделяется повышенное внимание, так как за последние 10 лет стала четко прослеживаться тенденция увеличения количества молодого поколения, которое страдает различными хроническими заболеваниями.

По данным анализа образа жизни студентов было выявлено, что на этапе учебного процесса многие не следуют основным канонам здорового образа жизни. Зачастую, для режима студентов характерен систематический недосып, неправильное питание, ограниченное количество времени, проведенного на свежем воздухе, отсутствие либо же низкая физическая активность, а также наличие вредных привычек, таких как табакокурение, употребление энергетических напитков и алкоголя. Такой, неправильный и неорганизованный режим жизни приводит к увеличению количества факторов риска различных заболеваний, а так как период обучения занимает от 4 до 6 лет, это неблагоприятно сказывается на показателях здоровья молодежи. Такая тенденция оказывает весьма негативное влияние на состоянии здоровья нации.

Здоровый образ жизни характеризует направленность, которая положительно воздействует на уровень здоровья студентов, показатели качества их жизни, а также на реализацию потребностей, необходимых для полноценного развития и становления личности.

Вести активный образ жизни очень важно для молодого поколения, особенно в период высокой интеллектуальной деятельности, так как он способствует самоорганизации и выработке самодисциплины, поможет правильно организовать распорядок дня.

Суть здорового образа жизни – это повышение приспособительных способностей организма, укрепление иммунитета, закаливание организма к влиянию негативных воздействий внешней среды, профилактика различных заболеваний, улучшение общего качества жизни человека.

Основными элементами здорового образа жизни считаются:

- Правильное соотношение режима труда и отдыха.
- Соблюдение режима питания и сна.
- Индивидуальный режим физической активности.
- Соблюдение режима гигиены.
- Отказ от вредных привычек.
- Всестороннее развитие человека, как личности.

Для молодежи, в периоды обучения, здоровый образ жизни помогает в создании социальной среды, условия которой способствуют полноценной реализации себя, как личности, создаются предпосылки для высокой творческой самоотдачи, учебной и общественной активности, культурном и кадровом развитии. В условиях следования здоровому образу жизни у студента происходит формирование ответственности за свое здоровье, за свой психологический комфорт, что играет важную роль в развитии психофизиологического потенциала человека.

На формирование здорового и правильного образа жизни большую роль оказывают ценностные ориентиры, структура мировоззрения и накопленный в процессе жизни студента опыт. Зачастую, молодое поколение не осознает всей значимости здорового образа жизни и пренебрежительно относится к собственному здоровью, а это негативно отражается на работоспособности студента и на его общем самочувствии.

Человеческий организм обладает природной способностью к самообновлению и саморегенерации, что способствует удержанию показателей здоровья на высоком уровне, и если следовать основным правилам здорового образа жизни, то процесс становления студента как личности будет проходить в благоприятных условиях.

Таким образом, можно сделать вывод, что уровень показателей здоровья молодых студентов находится в прямой зависимости от их образа жизни, их стремления к поддержанию своего здоровья, следования правильному образу жизни.

Список литературы:

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. –Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
2. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: КНОРУС, 2012. - 240 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 352 с.
5. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П.И.Филиппов, В.П.Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. - 288 с.
6. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни / И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018. - 64 с.