

## ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

К.Н. Ибрагимов, студент

Е.Н. Чингина, старший преподаватель

Петрозаводский государственный университет  
(Россия, г. Петрозаводск)

DOI:10.24412/2500-1000-2023-1-4-107-109

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено понятие «здоровый образ жизни», его сущность и компоненты. Представлены данные об образе жизни современных студентов. Анализ литературы позволил определить средние нормы сна, режима труда и отдыха, наличие двигательной активности для нормального функционирования организма студентов.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, сон, питание, режим, двигательная активность.

Говоря о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ), стоит отметить, что «здоровье» и «образ жизни» – это два взаимодополняемых и взаимосвязанных понятия. Здоровье – физическое и психологическое состояние человека. Образ жизни – способ жизнедеятельности, который сложился под влиянием определенных условий. И здоровье напрямую зависит от образа жизни, который ведёт человек. У современного человека существует выбор в организации своего свободного времени и отдыха, однако предпочтение отдаётся пассивному времяпрепровождению, которое в свою очередь оказывает негативное влияние на физическое состояние [1].

Таким образом, здоровый образ жизни включает в себя профилактику болезней, укрепление здоровья за счет включения в повседневность двигательной активности, организация правильного режима питания и оптимального режима дня, поддержания своего нормального психологического и психосоматического здоровья, своевременное обращение в медицинские учреждения, отказ от вредных привычек.

В настоящее время причиной большого количества болезней социума является нездоровый образ жизни. Одни подвержены гиподинамией, в результате преждевременное старение и серьезные проблемы со здоровьем. Другие переживают, вызывая ожирение, склероз сосудов, сахарный диабет. Третьи не умеют отдыхать, раздражи-

тельны и беспокойны, страдают бессонницей, постоянно находятся в стрессовом состоянии. Часть общества и вовсе подвержены пагубным привычкам – употребление алкоголя, курение и приём наркотических средств. Имея тягу к пагубным привычкам, человек укорачивает свою жизнь. Это подтверждено многочисленными статистическими данными.

В понятие «здоровый образ жизни» включены следующие компоненты: режим труда и отдыха, правильное питание, оптимальная двигательная активность, режим сна, отказ от вредных привычек.

Режим дня каждого человека должен включать в себя конкретное время для работы, отдыха, еды, сна. Правильный и эффективный режим дня – рационально распланированный график для каждого конкретного организма, то есть уникально подобранная программа для каждого человека, учитывая физиологические потребности, учитывая важные дела, которые необходимо сделать, не забывать про отдых и физическую активность!

Правильно сформированный процесс труда опирается на требования здорового образа жизни. Систематическая и качественно организованная трудовая деятельность благоприятно влияют на нервную, сердечно-сосудистую и костно-мышечную системы человека. Необходимо правильно и рационально распределять физическую и умственную деятельность, чтобы избежать

перенапряжения и переутомления и, вследствие, различных нервных срывов и так называемых «выгораний».

Учёные выяснили примерное распределение режима труда и отдыха и сделали вывод: взрослому человеку необходим сон не менее 7 – 8 часов в сутки, работоспособность человека ограничивается 8 – 10 часами (всё очень индивидуально и зависит от самой работы), на домашние дела в день необходимо уделять 2 часа и для личного времени у человека должно быть не менее 4 часов в день.

Одним из основных составляющих здорового образа жизни является правильное питание. Ежедневный рацион должен содержать оптимальное количество жиров, белков и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Недостаток или отсутствие каких-либо питательных веществ может привести к болезням.

Чтобы нервная система человека нормально функционировала, ей необходим здоровый и полноценный сон, который является в какой-то степени тормозом и предохранителем системы человека от переутомления. При недосыпе могут возникнуть раздражительность и головная боль, а в будущем и серьёзные проблемы с нервной системой. Сон восстанавливает жизненные силы, помогает человеку и организму немного перезагрузиться и отдохнуть.

Норма сна у каждого человека своя, в среднем это около 8 часов. Однако некоторые используют это время для реализации каких-либо других дел. Такое злоупотребление приводит к снижению работоспособности и развитию хронической усталости.

Что касается вредных привычек, то давно всем известно, что они разрушают здоровье человека, губят не только сам организм, но и психическую составляющую, и даже влияют на окружающих людей.

В жизни каждого наступает время, когда необходимо выходить из своей зоны комфорта – например, обучение в университете. Этот процесс не только сложный и длительный, со своими особенностями, но и стресс для организма.

Нередко молодые люди нарушают правила гигиены быта, режим сна и другое. Например, большая часть студентов приходит на занятия, не завтракая, из-за чего снижается работоспособность. Или некоторые учащиеся могут принимать горячий душ или ванну меньше 3-4 раз в день, а ведь это гигиена всего организма целиком, а также вода очень расслабляет.

Режим учёбы и отдыха у студентов играют большую роль. Однако и его они нарушают: подавляющее большинство студентов ложится спать после полуночи; начинает выполнение учебных заданий в 20:00, тратя на это около 3 – 4 часов. В такой поздний час организм требует больших затрат для выполнения умственной работы, чем обычно, потому что своё основное время (работоспособности) он потратил на что-то другое. Максимальное напряжение в такие моменты негативно сказывается на качестве сна. Из-за нехватки ночного сна студенты вынуждены спать днём около 3 часов, что может сильно влиять на учёбу и личную жизнь. Из-за нехватки полноценного отдыха снижается умственная работоспособность. Помимо этого, студенты практически не бывают на свежем воздухе, что плохо сказывается и на физическом, и на психологическом здоровье человека [2].

Таким образом, студенческая молодежь в недостаточной мере придерживается правильного и здорового образа жизни, что негативно влияет на весь организм в целом.

В настоящее время большое внимание уделяется вопросу форсирования здорового образа жизни со стороны Министерства здравоохранения РФ: реализуются комплексы законодательных инициатив и коммуникационных проектов. Разработан проект «Стратегии по формированию здорового образа жизни населения, профилактике и контролю неинфекционных заболеваний на период до 2025 года». В ходе реализации данного проекта достигнуты следующие результаты: распространённость табакокурения и распития спиртных напитков снижается.

Политика государства в данном вопросе направлена на то, чтобы в моду вошла

тенденция здорового образа жизни. Чтобы молодежь следила за своим здоровьем. Так как полезные привычки способствуют формированию развитой личности в гармонии с самим собой и окружающим миром, а вредные тормозят её становление и влияют на все сферы жизни человека.

Подводя итог, можно отметить, что здоровый образ жизни складывается из привычки регулярно принимать мудрые решения на пути к сбалансированной жиз-

ни – правильное питание, отказ от вредных привычек, правильный распорядок дня (работа/отдых/сон), время на свежем воздухе, бережное отношение к своему здоровью. Формирование здоровья человека определяется взаимодействием большого количества факторов: от социальных до экономических. Но активный образ жизни остается главным условием сохранения здоровья и продления жизни человека.

#### **Библиографический список**

1. Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – №3 (39).

2. Шамхалова Заира Абдулла-Гаджиевна. Формирование здорового образа жизни студентов // Автономия личности. – 2022. – №1 (27).

### **PECULIARITIES OF FORMING HEALTHY LIFESTYLE COMPONENTS IN STUDENTS**

**K.N. Ibragimov, Student**  
**E.N. Chingina, Senior Lecturer**  
**Petrozavodsk State University**  
**(Russia, Petrozavodsk)**

***Abstract.** This article discusses the concept of "healthy lifestyle", its essence and components. Data on the lifestyle of modern students are presented. The analysis of the literature allowed to determine the average sleep norms, work and rest regime, the presence of physical activity for the normal functioning of the students' organism.*

***Keywords:** healthy lifestyle, students, sleep, nutrition, regimen, physical activity.*