

Нусамиев Наиль Шамильевич,

студент;

Хабибуллин Альберт Багъзанурович,

преподаватель кафедры физического воспитания,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Статья посвящена необходимости физической культуры и ее совершенствованию, а также формированию ЗОЖ студентов.

Ключевые слова: физическая культура, развитие, студент, физическое воспитание.

В настоящее время вопросы сохранения и укрепления собственного здоровья для студентов считаются наиболее актуальными. Одной из важных социальных задач считается сохранение физического здоровья подрастающего поколения. Для подготовки специалистов высокой квалификации требуется не только заниматься формированием ЗОЖ, но и всячески повышать трудоспособность молодежи.

На сегодняшний день наблюдается влияние негативных факторов внешней среды, так как прослеживается совпадение адаптационного периода к новым условиям учебы и становления в физическом и умственном плане. На данном возрастном этапе организм студента испытывает колоссальные умственные нагрузки, что серьезно подрывает иммунитет.

ЗОЖ представляет собой совокупность способов и форм культурной жизнедеятельности индивида в повседневной жизни, которая основывается на культурных нормативах, жизненных ценностях и смыслах различной деятельности. В условиях прогрессивного общественного роста ЗОЖ помогает организму безболезненно пройти адаптацию, гармонично развиваться, сохранять *здоровье*, повышать трудоспособность и раскрывать личностные качества с наибольшей ценностью.

ЗОЖ подразумевает придерживаться значимых моментов:

- правильного режима труда и отдыха;
- исключения пагубных пристрастий;
- адекватной физической активности;
- правил индивидуальной гигиены;
- закаливания как общеукрепляющего направления;
- духовного отношения;
- сбалансированного питания и прочих компонентов.

Рациональный подход к режиму дня – это важнейшее направление здорового образа жизни. Прежде всего, индивидуальный распорядок дня берется за основу жизнедеятельности отдельно взятого индивида. От организации времени напрямую зависит состояние соматического здоровья, показатели работоспособности, интересы человека и его наклонности. Если регулярно планировать свой день, то закономерно формируются оптимальные условия для жизнедеятельности организма. При этом укрепляется иммунная защита и нарабатывается выносливость, необходимая для трудовой и умственной деятельности.

Злоупотребление курением и спиртными напитками считаются основными и наиболее популярными пагубными пристрастиями среди людей молодого возраста. Больше предпочтение молодежь отдает все-таки табакокурению. Исследования доказали, что курение тормозит восприятие учебной программы. Кроме того, сигареты довольно часто становятся провокаторами развития новообразований в ротовой полости, гортани и бронхолегочной системе. Систематическое курение является первостепенной причиной раннего старения организма.

Главным критерием здорового образа жизни считается рациональное питание. Сбалансированное меню – это полноценный рацион, удовлетворяющий естественные потребности здорового человека с учетом его половой принадлежности, рода деятельности и особенностей климатической

зоны, в которой индивид проживает. Но временной дефицит и стремительный темп жизни стали причиной грубых погрешностей в рационе питания.

Благодаря правильному подбору продуктов питания организм будет гармонично расти и развиваться.

Что касается физической активности, то ее основой являются физическая культура и спортивные занятия. Основными свойствами правильного физического развития человека служат мышечная сила, быстрота реакций, ловкость движений, гибкость тела и выносливость при разных нагрузках. Именно физическое воспитание позволяет улучшать представленные качества и укреплять физическое здоровье.

Воплощение в жизнь представленных принципов, как правило, ведёт к высокому уровню результативности. Этот факт объясняется огромной ролью государства в положительной мотивации молодежи, так как общественное здоровье занимает первую позицию среди потребностей человека

Студенты – это социальная группа, представленная молодежным движением, которому свойственны определенные условия жизни, трудовой и бытовой деятельности, а также различные поведенческие реакции. Данная категория людей принадлежит к группе высокой степени риска, потому как студенческие проблемы затрагивают следующие моменты:

- повышенную нагрузку на эмоциональном и умственном уровне;
- приспособленческие реакции в ответ на новые условия жизни и учебы.

Формирование ЗОЖ у студенческой молодежи – это наиболее важная общественная задача. Для ее решения нужно мотивировать молодое поколение к сохранности и укреплению здоровья, вести просветительскую работу здорового образа жизни и поддерживать его как культуру. Кроме того, целесообразно заниматься внедрением в общеобразовательный процесс знаний о ЗОЖ с детских лет. Именно пропагандирование медицинских и гигиенических норм и правил приводит к понижению заболеваемости среди

студентов и способствует воспитанию здорового поколения. Забота о собственном здоровье – это прямая обязанность каждого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.*
- 2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 2013.*
- 3. Морозов Михаил. Основы здорового образа жизни. – М.: ВЕГА, 2014.*
- 4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Под ред. Виленского М.Я. – М.: Кнорус, 2013.*
- 5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.*