

В современном мире состояние здоровья населения и, в частности, молодежи является одной из главенствующих проблем. Вредные привычки, несоблюдение режима и несбалансированная пища уже стали частью жизни нынешней студенческой молодежи.

Несмотря на это общество продолжает попытки сохранить здоровье молодого поколения проводя различные лекции, собрания и программы, в рамках которых объясняется как вести

здоровый образ жизни, зачем это нужно и чем грозит несоблюдение этих правил. Сейчас здоровье студентов оказывает большое влияние на будущее, от него будет зависеть работоспособность квалифицированных кадров, их социальная приспособленность и возможности мозговой деятельности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни, при котором человек старается сохранить и укрепить свое здоровье. По мнению ученых 50% здоровья населения зависит от ЗОЖ. От него зависит не только физическое состояние человека, но и психологическая устойчивость и гибкость.

Несмотря на то, что с каждым годом людей среди взрослого населения, которые ведут ЗОЖ становится все больше и больше, лишь малое количество молодежи, к которым

относятся и студенты, следуют этим советам. В современном обществе для студентов стало

нормальным курение, злоупотребление алкоголем и вредная пища. Каждая из этих вредных привычек может привести к ряду тяжелых заболеваний. Курение приводит к раку легких, бронхов, трахеи, пищевода, болезни Бюргера, язве желудка, туберкулезу и т.д.

Результатом

алкоголизма являются такие болезни как: алкогольная энцефалопатия, острый инфаркт

миокарда, цирроз (отказ) печени, острое нарушение мозгового кровообращения и т.д.

108

Причиной ухудшения умственного и физического развития, нарушения обмена веществ, ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней пищеварительной системы и т.д.

является вредная пища.

ЗОЖ также способствует улучшению памяти и повышению работоспособности.

Человек соблюдающий ЗОЖ чувствует себя более спокойно и уверенно, а также менее

раздраженно и устало. Он сможет приспособиться ко многим ситуациям и справится с этой

задачей более эффективно, чем человек, который губит свое здоровье.

Основными принципами ЗОЖ является:

- соблюдение режима сна и труда;
- смена деятельности;
- правильное питание;
- физическая активность;
- следование правилам гигиены;
- отсутствие вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания).

Современной студенческой молодежи очень важно соблюдать ЗОЖ и в то же время им очень сложно следовать всем пунктам. Они постоянно находятся в состоянии повышенного стресса и высокой мозговой деятельности. Во время учебы достаточно сложно составить нормированный график и лечь спать и встать по утрам в одно и то

же время, что ведет к усталости, снижению тонуса, вялости и раздражительности. По этой же причине, невозможности составления графика, студенты едят не только в разное время,

но и часто меньше 3 раз в день. У них также нет возможности постоянно питаться дома, и они часто едят вредную еду, что приводит во многих случаях к гастриту и другим болезням.

Чтобы избежать столь удручающих последствий то нужно:

- продукты должны быть натуральными (не только фрукты и овощи, но и злаковые, и молочные продукты и мясо);
- больше употреблять пищу растительного происхождения, а не животного (фрукты и овощи нужно есть каждый день, а мясо и рыбу (то, где содержится белок) не более 3 раз в неделю);
- употреблять то количество калорий, которое человек сжигает в день (от сладостей стоит отказаться);
- употреблять молочные и кисломолочные продукты (это то, что можно есть каждый день и это никак не отразится ни на фигуре человека ни на его здоровье).

Недостаток физической активности также сказывается на студентах. Лишь малое

количество из них занимается спортом или делает зарядку по утрам. Но ведь именно

физические упражнения помогают отрешиться от забот и чрезмерной умственной деятельности и это именно то, что нужно студенту. Выполнение физических упражнений также делают организм человека более устойчивым к различным неблагоприятным факторам, хорошо влияет на продолжительность жизни, а также уменьшается риск заболевания различными опасными для жизни болезнями. По мнению медиков чтобы

поддерживать хорошую физическую форму достаточно 3 дней в неделю по 20-30 минут активных физических упражнений.

Одним из важнейших пунктов ЗОЖ является соблюдение правил гигиены, которая имеет несколько видов:

- гигиена тела;
- гигиена обуви и одежды;
- гигиена жилища.

К гигиене тела относится соблюдение чистоты кожи и гигиена волос. Именно кожа является главной защитой организма от различных вредных воздействий окружающей

среды, помимо этого она выполняет функции дыхания, иммунную, терморегулирующую и т.д. Верный подход к соблюдению чистоты волос и кожи головы приводит к улучшению кровообращения и обменных процессов, а также нормализации работы сальных желез и т.д.

Одним из важнейших пунктов гигиены тела является гигиена полости рта. Именно не

109

соблюдение этих правил зачастую приводит к кариесу и различным заболеваниям пародонта. Для предотвращения или снижения риска появления этих заболеваний зубы

нужно чистить не менее двух раз в день и не менее трех минут, также стоит использовать и

другие средства гигиены (ополаскиватели для полости рта, зубочистки и т.д.).

Гигиена одежды и обуви играет очень важную роль, она защищает тело человека от загрязнений, насекомых, ультрафиолета и т.д. Необходимо соблюдать такие правила:

- одежду обязательно нужно стирать регулярно;

- нижнее белье и другое нательное белье необходимо менять каждый день;
- носить чужую обувь и одежду нельзя (можно заразится грибком или другими малоприятными болезнями);
- одежда и обувь должны зависеть от времени года: зимой одежда должна быть теплой для того, чтобы не простыть, летом легкой, чтобы не получить тепловой удар, весной, как и осенью она должна защитить от дождя и ветра;
- наилучшим вариантом будет если одежда и обувь будут состоять из натуральных материалов (шерсть, кожа и т.д.).

От гигиены жилища так же зависит поддержание и сохранение здоровья человека.

При уборке дома уничтожаются клещи, бактерии, плесень, пыль, наличие которых приводит к различным опасным заболеваниям. Основные правила гигиены жилища, которые нужно соблюдать в обязательном порядке:

- в одной спальне не должно жить более 2-х человек;
- кухня находится отдельно от других комнат;
- комнаты должны часто проветриваться;
- каждый день необходимо производить влажную уборку и вытирать пыль;
- в доме должно быть сухо и тепло;
- оптимальная температура воздуха в доме 18-23

о

С;

- оптимальная влажность воздуха 40-60 %.

Для поддержания и укрепления здоровья также необходимы здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии. В современном мире здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии появляются благодаря исследованиям и достижениям в области медицины. В эти технологии входит постановка цели оздоровления студента и ее задачи, а также реализация оздоровительной деятельности. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии, в том числе должны определять качество здоровья и физической подготовки студента. В общих чертах здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии – это совокупность способов, которые служат для оздоровления с помощью физических упражнений. На этой основе строится

оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Эти технологии могут осуществляться с помощью: активных танцев, аэробики, фитнеса, бодибилдинга,

бега, бокса, плавания, гимнастики, велопрогулок, туризма и т.д.

При использовании здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий физического воспитания студентов должны выполняться следующие условия:

- при выборе метода или технологии необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов;
- нельзя допускать чрезмерной нагрузки;
- поддержание благоприятного климата в коллективе.

Для студентов наиболее актуальными являются технологии направленные на поддержание способности к направленной и рациональной учебной деятельности. К числу таких технологий относится дыхательная гимнастика. Она направлена на высокую вентиляцию легких для предотвращения недостатка кислорода при интенсивных моральных и физических нагрузках. Результатом этого должна стать выработка стереотипа

правильного дыхания. Характеристиками его являются:

110

- от качества носового дыхания зависит правильность информации, которую передают рецепторы носовой полости и носоглотки в мозг;
- любое действие, требующее физического усилия должно начинаться с выдоха для того, чтобы подготовить дыхательную систему к предстоящей нагрузке;
- каждое действие связанное с преодолением физической нагрузки должно осуществляться на выдохе, чтобы исключить излишнее давление крови на стенки сосуда.

Одним из важнейших направлений применения здоровьесберегающих и здоровьеформирующих физкультурных технологий является формирование у студентов

знаний и навыков организации своей физической активности, которые помогут избежать возможность возникновения застоя крови в отдельных областях тела под внешним воздействием. Так же во время занятий студентов по физической культуре для регулирования средств физического воспитания используются следующие технологии:

- пик интенсивности физической активности во время занятия должен достигаться

не менее чем за 30 минут до окончания занятия, при этом оставшееся время занятия должно

быть посвящено легкой физической нагрузке и дыхательной гимнастике;

в конце занятия должны быть подвижные командные игры, которые нужны, чтобы восстановить дыхание и нормализовать метаболизм;

во время занятий наибольшее внимание должно уделяться физическим упражнениям, действие которых направлено на укрепление и улучшение мускулатуры тех частей тела, для которых высок риск застоя крови, т.е. мышц шейного и грудного отделов, нижних конечностей и брюшного пресса;

пристальное внимание стоит уделить коррекции базовых двигательных навыков.

Таких, как ходьбу по прямой линии с применением различных тренажеров-ограничителей, коррекцию осанки, баланс движения и т.д.

Применение и соблюдение всех этих правил поможет сохранить и улучшить здоровье студента. Как говорил Д. Леббок: «Здоровье гораздо более зависит от наших

привычек и питания, чем от врачебного искусства». Ведь именно здоровье является показателем уровня жизни и благополучия страны.

Литература:

1. «Формирование здорового образа жизни студентов» Сысоева С.В.
2. «Основы здорового образа жизни» Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.
3. «Здоровый образ жизни студента» Барышникова Д.Н.
4. «Проблемы здорового образа жизни студентов» Бушма Т.В.
5. «Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов» Съёмова С.Г.
6. «Здоровье сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов» Петрова Г.С.