

# ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. КРИТЕРИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аветисян А.А.<sup>1</sup>, Захарченко А.Е.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Аветисян Анжелика Ардашевна – студент;

<sup>2</sup>Захарченко Анжелика Евгеньевна – преподаватель,  
кафедра физвоспитания, факультет экономики,

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,  
г. Ростов-на-Дону

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены основы здорового образа жизни студентов. Приведены основные критерии здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровый, образ, жизнь, студент, основы.

## FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS. CRITERIA FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Avetisyan A.A.<sup>1</sup>, Zakharchenko A.E.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Avetisyan Angelica Ardashevna – Student;

<sup>2</sup>Zakharchenko Anzhelika Evgenievna – Teacher,

DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF ECONOMICS,

RUSSIAN ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION UNDER THE PRESIDENT OF THE RUSSIAN  
FEDERATION,  
ROSTOV-ON-DON

**Abstract:** this article discusses the basics of a healthy lifestyle for students. The main criteria for a healthy lifestyle are given.

**Keywords:** healthy, lifestyle, life, student, basics.

УДК 7.79

Сегодня существует более 300 вариантов определения понятия «здоровье» одни характеризуют здоровье как отсутствие болезней, другие — как способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой, третьи — как гармоничное физическое развитие.

В настоящее время широкое распространение получило определение здоровья, данное в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) [1].

Здоровье — динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни.

Принято выделять несколько компонентов здоровья:

- соматический — текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека [2].

- физический — уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья — это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

- психический — состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

- сексуальный — комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникативность человека и его способность к любви [3].

- нравственный — комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека.

Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и

Совершенно очевидно, что понятие «здоровье» имеет комплексный характер. Каждый образованный человек должен, если не досконально знать, то хотя бы иметь представление о своем организме, об особенностях строения и функциях различных органов и систем, своих индивидуально-психологических особенностях, способах и методах коррекции своего состояния, своей физической и умственной работоспособности [4].

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности. Это время поисков молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, научные, общекультурные, экономические и политические вопросы, которые отражаются в их образе жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о его неупорядоченности и хаотичной организации.

Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др.

Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности увеличивают число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Здоровье рассматривается в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, творческой и полноценной жизни человека. Природная способность организма к самообновлению и совершенствованию открывает путь к сохранению здоровья на долгие годы при рациональной его эксплуатации, но для этого каждому человеку необходимо постоянно прилагать определенные усилия по организации здорового образа жизни.

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются:

- разумное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- преодоление вредных привычек;
- оптимальная двигательная активность;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание;
- психогигиена.

В реализации задачи осуществления ЗОЖ в обществе большие надежды возлагаются на выпускников высшей школы, будущих руководителей различного уровня в сфере бизнеса, на производстве, в научных учреждениях и в учебных заведениях.

Мотивацию к занятиям физической культурой в ВУЗе можно сформировать или повысить, используя, например, следующие меры:

- музыкальное сопровождение занятий;
  - разнообразие форм занятий, видов физической нагрузки и упражнений с учетом пожеланий студентов;
- привлечение студентов к проведению занятий (например, разминки) и так далее. Стоит отметить, что в России уже есть положительный опыт организации учебного процесса с целью мотивирования студентов к посещению занятий по физической культуре.

Мотивация к ведению ЗОЖ формируется не только на занятиях физической культурой, но и в других повседневных ситуациях жизни

Так, в качестве мер, мотивирующих студентов к рациональному питанию, можно предложить:

1. Расположение в зданиях образовательных учреждений, студенческих общежитиях и на близлежащих территориях лотков «здорового питания», в которых студенту предлагает выбор полезных, натуральных продуктов питания и напитков по доступным ценам.

2. Размещение в зданиях ВУЗов и студенческих общежитиях кулеров с водой для поддержания оптимального количества употребляемой жидкости в течение дня студентом.

3. Размещение информации о здоровом образе в зданиях образовательных учреждений и студенческих общежитиях.

4. Составление учебного расписания с учетом достаточного времени для перерывов на принятие пищи [5].

### *Список литературы / References*

1. Коновалов В.П. Совсем другая медицина. М.: АРСМИ; Русская книга, 2016. С. 416.
2. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. СПб., 2015. С. 87.
3. Косенкова Т.В., Дмитренко Л.Б., Кравчук Е.В. Физкультурно-оздоровительные мероприятия как фактор формирования здорового образа жизни инвалидов // Прикладные информационные аспекты медицины, 2016. Т. 19. № 2. С. 77–82.
4. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал, 2015. Т. 21. № 1. С. 24–25.
5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2016. С. 65.