

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

С. Н. Талызов

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Рассматриваются основы образа жизни среднестатистического студента, в частности обозначены наиболее часто встречающиеся проблемы студента в его стремлении вести здоровый образ жизни. Представлены возможные способы преодоления этих проблем.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, распорядок дня студента, вредные/полезные привычки, здоровый сон, правильное питание.*

Основы здорового образа жизни: базовые понятия. Где заканчивается здоровый образ жизни и начинается фанатизм? Сегодняшний мир, казалось бы, помешался на здоровом образе жизни, так называемом ЗОЖ. Диеты уже не в моде. Большая доля молодёжи «сидит» на правильном питании, считая белки, жиры и углеводы, нося с собой заранее заготовленные контейнеры с полезной едой. Сегодня мы всё чаще видим на продуктах питания заманчивый ярлычок «здоровое питание», а батончик мюсли становится конкурентно способным по отношению к шоколадному батончику и т. д.

Это мир сегодня. Мир, в котором быть здоровым — новый тренд, религия, если хотите. Да, «новый мир» выдерживает обоснованную критику: поддержание здоровья должно быть естественной и постоянной привычкой, инстинктивным стремлением человека. Но как ты сумеешь прислушаться к своим инстинктам в шуме современного города и как питаться естественно и непринуждённо, когда прилавки среднестатистического супермаркета пестрят яркими, привлекательными продуктами, на деле не имеющими необходимой питательной ценности. Следовательно, если производители навязывают нам одно — бесполезные, зачастую вредные пищевые привычки, нам нужно навязывать противоположное?

Проблема в том, что там, где есть искусственное прививание чего-либо, там неизбежно появляется фанатизм. Наиболее восприимчивая к рекламе молодёжь всё больше обращается в этот тренд — «здоровый образ жизни» — при этом не имея сил и достаточного багажа знаний, чтобы остановиться вовремя.

Наглядный пример: молодой парень, попавший в ловушку XXI в. ЗОЖ после двух месяцев тренировок в тренажёрном зале становится активным

потребителем сначала протеиновых коктейлей, затем биологических добавок к пище и наконец анаболических средств. При этом молодой человек искренне верит, что это и есть здоровый образ жизни, который обеспечит ему долгую и счастливую жизнь, хотя на деле потребление любого рода химических средств уже противоречит образу здорового человека. Более того, постоянно «помогая» организму выполнять естественные для него функции сжигания калорий, контроля над обменом веществ и прочее, человек самостоятельно увеличивает и укореняет зависимость своего организма от потребляемых препаратов. Другой негативный аспект — это выбор молодого поколения не в пользу знаний, развития личностных качеств, таких как человеколюбие, дружба и бескорыстие, а в пользу нового тренда ЗОЖ [1; 2].

И вот мы получаем поколение, страдающее культом тела. Поколение, которое ставит в приоритет своё здоровье и красоту, забывая про духовное развитие. В Советском Союзе говорили: «В здоровом теле здоровый дух», только забывали упоминать, что поддерживать и развивать надо и то, и другое, а обладание первым скорее следствие обладания второго, чем наоборот.

Итак, сегодня мы, сами того не подозревая, попали в сети маркетинга. И само понятие здорового образа жизни у нас щедро размыто рекламой. Так что же это такое на самом деле? И какие базовые понятия включает в себя это понятие?

Здоровый образ жизни — это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально-организованный, активный, трудовой, закалывающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [3; 4; 6].

Заметьте, что данное определение, используемое в Советском Союзе — стране, в которой проживала самая здоровая нация, не включает в себя трёхчасовое занятие в тренажёрном зале и маниакальный контроль своего питания. Результат здорового образа жизни — не только красивое тело, но и нравственное развитие наряду с психическим равновесием.

Первым элементом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Курение сигарет уже действительно не так романтично, как это казалось в 1990-е гг. Однако интересно, что вместе с повышением интереса молодёжи к своему здоровью одновременно широкую популярность получает кальян — аналог вчерашних сигарет. Мифы о его пользе быстро распространились по всей стране, однако Всемирная Организация Здравоохранения считает курение кальяна далеко небезопасной заменой курения обычных сигарет [1; 5; 8]. Так же, как и сигареты, кальян приводит к заболеваниям дыхательной и сердечно-сосудистой системы, провоцирует развитие раковых болезней. Таким образом, тот же избитый вопрос курения остаётся актуальным.

Второй базовый элемент — поддержание здорового режима сна. Очень важный пункт в основах здорового образа жизни. Только правильный и полноценный отдых поможет расслабиться и набраться сил. Организуйте свой день, не забывая выделять для сна положенных 8 ч. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает. У человека, который не высыпается, плохая трудоспособность, пониженная мозговая деятельность, что в итоге влияет на качество дня, а также жизни в целом [7].

Третий элемент, наконец, связан с питанием. А называется он — поддержание нормального веса тела. Есть принципиальная разница между нормальным и идеальным весом человека. Идеальный — это тот вес, которым человек хочет обладать, причём зачастую ничего общего с нормальным весом он не имеет, поскольку молоденькие девушки склонны хотеть весить как можно меньше, оглядываясь на худеньких моделей, при этом забывая про индивидуальность каждого телосложения, необходимость наличия жировой массы в разумных количествах и т. п.

Здоровый образ жизни требует регулярных занятий спортом [4; 5; 7; 8]. Это не значит, что нужно от заката до рассвета проводить своё время, изнемогая, в зале. Стоит лишь выбрать занятия,

которые нравятся и доставляют удовольствие. Причём спорт в данном случае включает в себя активные игры на природе, приятное времяпровождение зимой на катке, прогулки пешком с друзьями [9; 10].

Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих сидячий образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность [2; 9; 10].

Закаливание также является важной профилактической мерой против простудных заболеваний. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания — воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры, они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. Летом водные процедуры лучше проводить на свежем воздухе после утренней зарядки. Полезно как можно больше бывать на свежем воздухе, загорать, купаться [9; 10].

Физически здоровым и закалённым людям при соблюдении определённых условий можно проводить водные процедуры вне помещений и зимой.

К другим элементам здорового образа жизни относятся:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Проблемы, с которыми студент сталкивается, приняв решение вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента,

мировоззрения, социального и нравственно-го опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. И всё же стереотипы не появляются на пустом месте. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о её неупорядоченности и хаотичной организации [3]. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный приём пищи, систематическое недосыпание, недостаточное пребывание на свежем воздухе и другое. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания — 10–16 %, на режим двигательной активности — 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А поскольку эти процессы протекают в течение 5–6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В настоящее время наблюдается увеличение количества студентов, страдающих самыми различными приобретёнными хроническими заболеваниями. Таким образом, в современных вузах одной из основных задач, помимо обучения и предоставления определённых практических и теоретических знаний, стало сохранение и укрепление здоровья студентов.

На период студенчества приходится пора наиболее активного овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония, когда желания и стремления развиваются быстрее и раньше, чем воля и сила характера. Распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешной учебной деятельности. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди на-

рушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям, до 27 % студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия, не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9–21 %. До 38 % студентов принимают горячую пищу два раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея в виду организацию второго завтрака после 11 ч. Отход ко сну у 87 % студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1–2 ч ночи, вследствие чего они не высыпаются, что также приводит к снижению умственной работоспособности в течение учебного дня на 7–18 % по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34 %) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1–3 ч.

До 59 % студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 ч. Её продолжительность составляет в среднем 2,5–3,4 ч, таким образом, значительная часть студентов заканчивает её после полуночи. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражаясь на качестве сна. Около 36 % студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62 % студентов бывает на свежем воздухе менее 30 мин в день, а 29 % — до 1 ч, при гигиенической норме, составляющей 2 ч в день. При этом к разнообразным закалывающим процедурам прибегает менее 2 % студентов, следствием чего становятся вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, охватывающие до 80 % студентов.

Нельзя также забывать о том, что культура питания играет значительную роль в деле формирования здорового образа жизни студентов. Каждому студенту следует знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу собственного тела. Большинство студентов не особо заботятся о своём питании. Чем обычно питаются студенты? Тем, что можно быстро и дешево приготовить или купить, — фастфуд, бутерброды, пельмени, пирожки, шоколадные батончики, полуфабрикаты быстрого приготовления и т.п. Однако такая экономия почти наверняка выльется в проблемы в будущем.

Наряду с общеизвестными правилами и принципами формирования здорового образа жизни студента важную роль играет психология. Очень

тонкий внутренний мир с привычным внутренним «Я» — благодатная почва для работы психолога, который должен направить студента на принятие решения в пользу ведения здорового образа жизни. Также на студента, как на отдельную личность, влияет и общественность (семья, друзья, одноклассники и одногруппники), так или иначе накладывая собственный отпечаток в модели поведения [3]. Нельзя забывать и о давлении, которое испытывает студент не только со стороны преподавателей, но и себя самого. Вопросы о смысле жизни, о том, где, кем и как работать, мучают особенно сильно. Более того, у студента происходит перестройка всей системы познавательных ориентаций личности, осваиваются новые способы познавательной деятельности и формируются определённые типы и формы межличностных связей и отношений, например, именно в студенческие годы, как правило, мы познаём первую любовь.

Возможные решения проблемы. Прежде всего молодые люди, ведущие типичный образ жизни студентов, по поводу которого тут и там слышны шутки и забавные байки, должны осознать — проблема есть. И это не смешно, когда за небольшой промежуток времени (4±2 года) человек активно растрчивает бесценное здоровье. Если студент видит проблему, значит, он уже на первом шаге её решения. А чтобы он её увидел и осознал, необходимо стараться донести эту информацию посредством воспитательных бесед преподавателям, авторитетным для студента людям, конечно, в первую очередь, родителям ещё в школьном или даже дошкольном возрасте.

Студенту нужно отчётливо понять, для чего он должен поменять привычный уклад жизни, что он из этого получит. К сожалению, аргумент «сбережёшь своё здоровье» часто не достаточно убедителен для беззаботной молодёжи. Необходимо показать те преимущества, которые видны и ощутимы сразу. Например, экономия времени — того ресурса, которого вечно не хватает студенту. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни [2; 4; 5; 7; 8].

Конечно, подчёркивать важность здоровья никогда не будет лишним. Роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности

очень важно. Важно способствовать формированию новой привычки у студента — заботиться о своём здоровье.

Решение этой задачи должно быть комплексным:

1. Побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодёжи, культивировать своего рода моду на здоровье. Другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет. При этом следует формировать правильное представление о здоровье, которое существенно отличается от того, что обычно предлагает нам реклама. В идеале молодое поколение необходимо учить иметь своё мнение и отличать сознательный выбор от навязанного [4; 5; 8; 9].

2. В идеале внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста.

3. Объяснять студентам о важности здорового сна. Также помогать студентам бороться с прокрастинацией (откладывание дел на потом), давать адекватную умственную нагрузку, чередуя подобного рода задания с творческими проектами.

4. Расширять возможности студента полноценно питаться в студенческой столовой путём снижения цен на предлагаемые блюда, предоставления льгот, воспитательных бесед о вреде быстрых перекусов шоколадными батончиками, печеньем и т.д.

Разумеется, нельзя забывать и об остальных компонентах здорового образа жизни, упомянутых в начале статьи, — отказе от вредных привычек, закаливании, достаточном пребывании на свежем воздухе, систематических занятиях физической культурой и т.д.

Список литературы

1. Абызова, А. Р. Здоровый образ жизни студента / А. Р. Абызова, Е. В. Александрова // Актуал. проблемы естественнонауч. образования, защиты окружающей среды и здоровья человека. — 2015. — Т. 1, № 1. — С. 4–5.
2. Виленский, М. Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ / М. Я. Виленский // Пед. образование и наука. — 2009. — № 3.

3. Гендин, А. М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность / А. М. Гендин, М. И. Сергеев // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 7. – С. 15–19.
4. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учебных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. – Челябинск, 2015. – Ч. 1. – С. 31–34.
5. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Матина, Г. Г. Худяков // *Paradigmata poznani*. – 2014. – № 2. – С. 122–130.
6. Кирко, Г. А. Определение актуальности ведения здорового образа жизни студентами / Г. А. Кирко // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2010. – № 8. – С. 41–43.
7. Любина, Н. В. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента / Н. В. Любина // *Соврем. тенденции развития науки и технологий*. – 2016. – № 3–12. – С. 81–84.
8. Удовиченко, О. В. Формирование здорового образа жизни студента в спортивно-педагогическом процессе вуза / О. В. Удовиченко // *Запад — Россия — Восток*. – 2011. – № 5. – С. 306–310.
9. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // *Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности* : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. – Челябинск, 2014. – С. 260–266.
10. Yarushin S.A. Competence approach as a student's active health forming factor / S.A. Yarushin, R.G. Shaykhetdinov // *Вестн. Челяб. гос. пед. ун-та*. – 2011. – № 5. – С. 280–288.

Поступила в редакцию 18 апреля 2016 г.

Для цитирования: Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента / С. Н. Талызов // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 16–21.

Сведения об авторе

Талызов Сергей Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. sergeytalozov@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 3, pp. 16–21.

The Basics of a Healthy Lifestyle of the Student

S. N. Talasov

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
sergeytalozov@mail.ru

This article discusses the basics of the lifestyle of the average student, in particular, identified the most common student problems in his quest to lead a healthy lifestyle. Presents possible ways of overcoming these problems.

Keywords: *health, healthy lifestyle, daily routine of a student, harmful/healthy habits, healthy sleep, proper nutrition.*

References

1. Abyizova A.R., Aleksandrova E.V. Zdorovyy obraz zhizni studenta [Healthy Lifestyle of the Student]. *Aktual'nyye problemy estestvennonauchnogo obrazovaniya, zaschity okruzhayushey sredy i zdorov'ya cheloveka* [Actual Problems of Science Education, Environment Protection and Human Health], 2015, vol. 1, no. 1, pp. 4–5. (In Russ.).
2. Vilenskiy M.Ya. Zdorovyy obraz i stil' zhizni studenta: metodologicheskiy analiz [Healthy and Lifestyle of the Student: Methodological Analysis]. *Pedagogicheskoye obrazovaniye i nauka* [Pedagogical Education and Science], 2009, no. 3, pp. 15–17. (In Russ.).
3. Gendin A.M. Studenty o zdorovom obraze zhizni: zhelayemaya situatsiya i real'naya deystvitel'nost [Students about Healthy Lifestyle: the Desired Situation and Reality]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory

and Practice of Physical Culture], 2007, no. 7, pp. 15–19. (In Russ.).

4. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. Formirovaniye zdorov'yesberegayuschey kompetentnosti studentov vysshih uchebnyh obrazovatel'nyh uchrezhdeniy [The Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nyye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World: Materials of All-Russian Scientific-practical Conference in 2 parts. Part 1]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).

5. Ivanov V.D., Kokoreva E.G., Matina Z.I., Hudya-kov G.G. Zdorov'yesberegayuschkiye tehnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu v vuze [Health Saving Technologies in the Classroom for Physical Education in Higher Education Institution]. *Paradigmata poznani*, 2014, no. 2, pp. 122–130. (In Russ.).

6. Kirko G.A. Opredeleeniye aktual'nosti vedeniya zdorovogo obraza zhizni studentami [Determining the Relevance of a Healthy Lifestyle Students]. *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports], 2010, no. 8, pp. 41–43. (In Russ.).

7. Lyubina N.V. Rol' fizicheskoy kul'tury v obespechenii zdorovogo obraza zhizni studenta [The Role of Phys-

ical Culture in Promoting a Healthy Lifestyle Student]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy* [Modern Trends in the Development of Science and Technology], 2016, no. 3–12, pp. 81–84. (In Russ.).

8. Udovichenko O.V. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studenta v sportivno-pedagogicheskom protsesse Educational Institutions [The Formation of a Healthy Way of Life of a Student in the Sports-pedagogical Process of the University]. *Zapad — Rossiya — Vostok* [West — Russia — East], 2011, no. 5, pp. 306–310. (In Russ.).

9. Yarushin S.A. Zdorov'yeobespechivayuschaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov [Health Saving Competence in the Structure of Professional Competence of University Students]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Safety and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities. The Collection of Materials of All-Russian Scientific-Practical Conference with International Participation]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).

10. Yarushin S.A., Shaykhetdinov R.G. Competence Approach as a Student's Active Health Forming Factor. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University], 2011, no. 5, pp. 280–288. (In English).