

## Влияние здорового образа жизни на студенческую молодёжь

*Гуцанова Дарья Андреевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос сохранения и укрепления здоровья учащихся. Учитываются и занятия спортом, положительно влияющие на организм студента и индивидуальные законы организма человека. Что такое здоровый образ жизни и его влияние на студенческую молодёжь.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровый образ жизни(ЗОЖ), правильное питание студентов, распорядок дня, режим работы, отдых и индивидуальность организма человека, студенческая молодёжь, физкультура, отдых

## The impact of a healthy lifestyle on student youth

*Gutsanova Daria Andreevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The presented article deals with the problem of preserving and strengthening the health of students. Sports are also considered, its positive impact on the body of students and the individual laws of the human body. What is a healthy lifestyle and its impact on student youth.

**Keywords:** physical exercises, healthy lifestyle (HLS), proper nutrition of students, daily routine, work schedule, rest and individuality of the human body, student youth, physical education, recreation.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это план развития жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью правильного питания, физической активности, духовного настроя и отказа от привычек плоха влияющих на организм человека.

Целью данной статьи является изучение здорового образа студенческой молодёжи, изучение положительного влияния физической активности на здоровый образ студентов, объяснение потребности организма в здоровом образе жизни.

Молодые люди для своего возраста, обладают высоким показателем подвижности, интеллектуальной живо способностью, умственной активностью, и здоровья, которым сильно отличается от других групп населения. Но проблема вырисовывается перед обществом. Минимизировать

издержки и потери, понесенные в стране в результате проблем, возникающих в связи с социализацией молодых граждан и попытками интеграции их в единую экономическую, политическую и социокультурную проблему [1]

Состояние здоровья студентов зависит от многих условий. Согласно исследований большая половина процентов характеризуется здоровым образом жизни студента, процентов 20 состоянием окружающей среды вокруг нас, остальное зависит от наследственности и от влияния врачей. На основе выше сказанного исследований, мы делим вывод о том, что ЗОЖ является основой здоровья [1].

В результате здоровый образ жизни тесно связан с физиологической культурой. В сознании всех людей бытует представление о том, что целенаправленный уход и улучшение физического состояния является своего рода необходимостью, и что организм сохраняет физическую активность в течение длительного периода времени [2].

В настоящее время все больше внимания уделяется вопросу здоровья студентов и здорового образа жизни. Все это объясняется тем, что от физического и психического здоровья студента, в целом, все во многом зависит от работоспособности будущего профессионала, который призван внести свой вклад в общественное благополучие и развитие своей страны. быть Возможные вопросы об отношении студентов к здоровому образу жизни наиболее актуальны для нашего времени, особенно если речь идет о будущем подрастающем поколении (студентах). Нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения, как и социализация подростков в современном обществе, становится в высокой степени зависимым от знаний и умений по ведению здорового образа жизни [3].

Под здоровым образом жизни понимается особый вид жизнедеятельности студента, который можно заключить как совокупность различных видов деятельности в повседневной жизни. [4].

Овладение основами здорового образа жизни является важнейшей ценностью подрастающего поколения, требующей не только изучения, но и усвоения определенного объема знаний и умений, полученных в ходе социализации в образовательном учреждении. Определенные знания в области здорового образа жизни предполагают определенные установки, мотивации и, что не менее важно, подготовку к своему физическому и психическому здоровью [5].

В рамках развития развивается ответственность за улучшение своего состояния при здоровом образе жизни. Это дает вам возможность строить себя как личность согласно своему представлению о духовно, нравственно и физиологически полноценной жизни [6].

Поэтому вузы отслеживают сознательный выбор студенческой молодежью социальных ценностей здорового образа жизни и на этой основе обеспечивают саморегуляцию студенческой молодежи и мотивируют ее поведение и мобильность, формируя персональную и устойчивую двигательную программу [6].

Закладка фундамента физической активности для здоровья учащихся — это не только ежедневные упражнения. Кроме того, выделяется стремление к оптимизации подвижности, самостоятельным шагом к формированию здорового образа жизни, физиологическому улучшению собственного самочувствия. Основываясь на нашем опыте использования средств физической активности, мы можем сказать, что при небольшом количестве занятий спортом можно добиться необходимых результатов оздоровления. Физические упражнения включают бег, борьбу, спортивные танцы и йогу.

Немногие студенты достаточно стараются для эффективной физической активности. Основной причиной этого является нехватка необходимого времени и отсутствие желания заниматься физическими нагрузками. В этом смысле мы считаем важным провести серию мероприятий, рассказывающих о важности здорового образа жизни. Для этого хорошо подходят разговоры с влиятельными организациями, организующими занятия, и СМИ. Хочу обратить ваше внимание на то, что каждый ученик индивидуален. Это означает, что каждый студент должен рассматриваться индивидуально с учетом занятости, физических возможностей и состояния здоровья при определении необходимого набора занятий [7].

На ухудшение здоровья влияют большая учебная нагрузка, умственная нагрузка, экологические проблемы, которые усилились в последние годы. На сегодняшний день накоплен большой объем информации о влиянии физической активности и ведения здорового образа жизни как дополнительного уровня укрепления и поддержания здоровья учащихся. Повышение двигательной активности необходимо для решения проблемы ведения здорового образа жизни студентов. В идеале здоровый образ жизни должен превалировать и стать «культурой» здоровых людей (студентов), а не больных. Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи приобретает особую актуальность в современной России, решение глобальных задач как вопрос государственной важности и национальной безопасности [8].

Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед системой высшего образования, является привитие навыков, восполнение пробелов в отношении здорового образа жизни, а также сохранение, укрепление и восстановление здоровья студенческой молодежи, укрепление ее здоровья, обеспечение адаптации. Не только для обучения, но и для дальнейшей профессиональной деятельности.

На основании вышеизложенного можно сделать некоторые выводы. Здоровый образ жизни для обучающихся в высшем учреждении — это поддержание благополучия, привычек, режимов, ритмов и темпа жизни, направленных на сохранение, улучшение, формирование и воспроизводство здоровья в процессе обучения, развития и общения. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого

человека, обеспечивающая необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

### **Библиографический список**

1. Николаенко П.П., Беляева Ю.В. Мотивирование студенческой молодёжи к зож // Актуальные материалы II Международной научно-практ. Конференции.10-11 окт. 2013, Москва. С. 60-63.
2. Дмитриенок А.С., Рябовой В.С. Физическая активность как средство формирования ЗОЖ студентов // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXII междунар. студ. науч.-практ. конф. Киев: Здоровья, 1989. С.345-347
3. Ильиничный В.И. Основы ЗОЖ молодежи.// Среднее профессиональное образование. Гуманитарная версия. 2015. С. 145-147.
4. Амосович Н. М., Бендет Я. А. Физическая деятельность. Киев: Здоровья, 1989. 230 с.
5. Николаенко П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. С.123-130
6. Капцов Л.В. Зарождение ЗОЖ студента средствами занятия спортом // Молодой ученый. 2015. №8. С. 444-445.
7. Касмолинский Н. П. Физическая культура и работоспособность студентов. М.: 1993.