

Keywords: water, swimming, swimming, sports.

This work is devoted to the study of improving the properties of water, its use in everyday life and in sports. And also about how swimming enhances human health.

УДК 796

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Т.А. Фомичева, студентка 3 курса экономического факультета
Научный руководитель – Е.В. Макарова, ст. преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»**

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, питание, гигиена организма, движения, укрепление здоровья.*

Статья посвящена рассмотрению факторов, элементов, аспектов, уровней и особенностей формирования здорового образа жизни студентов ВУЗа.

Актуальность здорового образа жизни студентов вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм в связи с возрастанием двигательной и психо-интеллектуальной активности. Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность, направленную в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. Необходимо учесть, что образ жизни студентов не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение всей жизни целенаправленно и постоянно.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями [1].

Следует отметить, что активность, проявленная студентом по сохранению своего здоровья, отразится на состоянии здоровья его будущей семьи (микросреды), коллектива (макросреды) и на показателях

общественного здоровья.

По мнению отечественного ученого, академика РАМН Ю. Лисицына, именно образ жизни формирует здоровье, занимая от 50 до 55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения. В эту же модель входят экологические факторы (20-25%), наследственность (20%), недостатки здравоохранения (10%).

К основным составляющим здорового образа жизни, по мнению М.Я. Виленского [2], относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек; культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма.

Исследователи выделяют факторы, влияющие на здоровье человека:

- ✓ Социальные факторы - жилищные условия, уровень материального обеспечения и образования, состав семьи и т.д.

- ✓ Биологические факторы - возраст матери, когда родился ребенок, возраст отца, особенности протекания беременности и родов, физические характеристики ребенка при рождении.

- ✓ Психологические факторы, как результат действия биологических и социальных факторов.

- ✓ Факторы риска здоровья - вредные привычки (курение, потребление алкоголя, неправильное питание), загрязнение среды обитания, а также на «психологическое загрязнение» (сильные эмоциональные переживания, дистрессы).

- ✓ Генетические факторы.

К элементам здорового образа жизни относятся:

- ✓ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;

- ✓ отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.

- ✓ питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов [5];

- ✓ движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;

- ✓ гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;

- ✓ закаливание [4].

На физиологическое состояние студентов большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- ✓ эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справиться с собственными эмоциями, проблемами;
- ✓ интеллектуальное самочувствие: способность узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- ✓ духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» — способность взаимодействовать с другими людьми [3].

Таким образом, формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья студентов, осуществляется на трёх уровнях:

- ✓ социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;
- ✓ инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;
- ✓ личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада [6].

Библиографический список:

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996, 203 с.
2. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва, 1987, 176 с.
3. Додонов Б. И. В мире эмоций. Киев, 1987, С. 48-52.
4. Лаптев А.П. Закаляйтесь на здоровье. Москва: Медицина, 1991, 304 с.
5. Смоляр В.И. Рациональное питание, Киев: Наук. думка, 1991, 368 с.
6. <http://www.fizkultura-vsem.ru>

STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE

Fomicheva T.A., Makarova E.V.

Keywords: Healthy Living, nutrition, hygiene, body movement, the promotion of health.

The article considers the factors, elements, dimensions, levels and characteristics of a healthy lifestyle of students of the university.

УДК 796

ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ, В СПОРТЕ!

*Н.В.Хохлова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель: О.И.Разумова, ст.
преподаватель каф. физ. воспит-я
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *Спорт, молодежь, физическое воспитание, спортивный комплекс.*

Работа посвящена рассмотрению необходимости популяризации спорта в современном мире.

*«Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье
своим больным посредством физических упражнений»*

Клавдий Гален

В конце 90-х гг. XX века российскими учеными был сделан вывод о том, что каждое следующее поколение детей и молодежи менее здорово, чем предыдущее, что сохраняет свою актуальность и в настоящее время. Поэтому, на наш взгляд, одним из приоритетных направлений в сфере молодежной политики, должно стать формирование и развитие ценностей здорового образа жизни.

Молодежь – одна из социальных групп, наиболее подверженная воздействию рискованных факторов.

Как отмечают многие исследователи, у современной молодежи преобладает потребительский тип социального функционирования. Стремление к достижению успехов в учебной и производственной деятельности, в общественной работе у современных молодых людей зача-