



**УДК 371.72**

**Н.К. Коза**

**Коза Наталья Каролина**, студентка 2 курса кафедры истории, культурологии и музееведения Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: stanislavskayan@inbox.ru

Научный руководитель: **Спирина Ирина Константиновна**, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: kafedrafw@bk.ru

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, но только лишь занятия спортом не гарантируют хорошее здоровье. Плохое здоровье может быстро привести к стрессу, проблемам самооценки, плохому настроению, болезни и усталости. Чтобы предотвратить нежелательные последствия, следует всего-навсего соблюдать простые правила, и тогда вы будете намного здоровее и активнее.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, физическая культура, упражнения, правильное питание, сон.

**Koza Natalya Karolina**, student of 2nd course of department of history, cultural studies and museology of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: stanislavskayan@inbox.ru

**Spirina Irina Konstantinovna**, Candidate of pedagogical sciences, associate professor of department of physical education and life safety of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kafedrafw@bk.ru

## **HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENT'S ENVIRONMENT**

Physical culture creates the necessary prerequisites and conditions for a healthy lifestyle, but only sports do not guarantee good health. Poor health can quickly lead to stress, self-esteem, bad mood, sickness and fatigue. To prevent undesirable consequences, you just have to follow simple rules, and then you will be much healthier and more active.

**Key words:** healthy lifestyle, students, physical education, exercise, proper nutrition, sleep.

Между домашними заданиями, тестами, экзаменами и развлечениями студентам довольно трудно найти время для поддержания здорового образа жизни. Плохое здоровье может быстро привести к стрессу, проблемам самооценки, плохому настроению, болезни и усталости. Чтобы предотвратить нежелательные последствия, следует всего-навсего соблюдать простые правила, и тогда вы будете намного здоровее и активнее.

**Питание.** Студент должен питаться как можно правильнее, ставя перед собой цель съесть четыре порции фруктов и пять порций овощей каждый день [1]. Питание должно быть рациональным, а это значит, что, сколько

организм получает энергии, столько он должен и потратить. Необходимо употреблять в пищу цельнозерновые, обезжиренные молочные продукты и источники белка, такие как индейка, а не полностью обезжиренные продукты. Нужно рассказывать студентам, как выбирать правильные размеры порций. Здоровые продукты, такие как йогурт с низким содержанием жира, морковные палочки и яблоки могут стать хорошим и всегда доступным перекусом между парами. Не стоит пропускать завтрак, так как он подпитывает ваше тело и дает ему энергию для умственной деятельности. Например, латте и банан могут обеспечить большое количество белка, кальция и калия [1]. Пищу следует принимать каждые 3–4 часа, и чтобы не было проблем с этим, можно готовить с вечера и брать с собой контейнер с едой на занятия – это один из способов правильно питаться. Питание должно быть разнообразным. Это значит, что необходимо обеспечивать потребность организма в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах. Но когда ты студент, то у тебя постоянно не хватает времени, и поэтому проще сходить в ближайший магазин за мучным, сладким или хрустящим. К сожалению, эти продукты, хоть они доступны и особенно вкусны из-за добавления в них разнообразных усилителей вкуса, не являются здоровыми для человеческого организма.

**Вода.** Гидратация является очень важным аспектом для здоровья. Вода помогает поддерживать баланс жидкостей в организме человека. Кроме того, она активизирует мышцы и контролирует потребление калорий. Суточная потребность человека в воде составляет 2–2,5 литра. Вода помогает не только растворять жиры, но и снижает нагрузку на вашу печень и почки, а также выводит токсины [3]. Студенты в большинстве своем занимаются умственной деятельностью, и это требует постоянной сосредоточенности в течение длительного времени. Именно вода помогает как можно дольше оставаться свежим и бодрым. Человек на 65% состоит из воды, а его хрящи и хрящики – на 85%. Вода помогает оставаться им эластичными и доставляет к ним питательные вещества [3].

**Физические нагрузки.** Студенты в возрасте от 18 лет должны еженедельно получать не менее 2,5 часов умеренной физической активности [6, с. 12]. Калории хорошо сжигаются, если вы пройдете пешком или проедете на велосипеде до учебного заведения или до дома, вместо того, чтобы сесть на транспорт и поехать. Также необходимо посещать занятия по физической культуре два раза в неделю, а если хотите получить лучшие результаты, то можно ходить в спортзал перед или после пар. Один из способов мотивировать себя к занятиям – играть в спортивные игры. Можно заниматься в секции по какому-либо виду спорта или играть с друзьями в свободное время, чтобы одновременно и заниматься собой, и получать удовольствие от процесса. Физические нагрузки не только помогают держать себя в форме, но и предотвращают развитие различных заболеваний и стимулируют мозг. Согласно результатам опытов с мышами, проведенных университетом штата Иллинойс, благодаря тренировкам улучшается когнитивная функция мозга [2]. Это особенно важно для студентов, которые ежедневно получают большой поток информации. Исследования также связывают стандартную физическую активность с улучшенной самооценкой, снижением риска депрессии и улучшением сна. Некоторые исследования также показывают, что физические упражнения могут помочь людям решать проблемы более творчески. Безусловно, в напряженном студенческом графике бывает сложно найти время для тренировок, но можно пожертвовать времяпровождением в социальных сетях, всего 20 минут в день, и вы уже будете чувствовать себя гораздо лучше. Обязательно проводите разминку перед каждой тренировкой. Простые упражнения на растяжку до и после того, как вы занимаетесь физической культурой, могут помочь вам оставаться активным и не получить травм. Систематические занятия физической культурой благотворно воздействуют на все системы и функции организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, на деятельность опорно-двигательного аппарата и так далее [4].

**Сон.** Студенческая жизнь, как правило, очень насыщенная, поэтому график постоянно сбивается, а студент должен получать как минимум 7 часов сна ежедневно. Отсутствие здорового сна может повлиять на все аспекты жизни, включая учебу и взаимоотношения с людьми. Постоянное недосыпание также может снизить иммунную систему и сделать человека более восприимчивым к болезни, вызвать истощение нервной системы, снизить работоспособность. Обычно студентам приходится ложиться спать ближе к утру ввиду различных причин: много заданий по учебе, неумение правильно распределять время, общение с друзьями.

Бороться со сном им помогают кофе и различные энергетические напитки.

Однако следует помнить, что сон является основным и незаменимым видом отдыха, и его отсутствие может привести к серьезным проблемам со здоровьем и длительному лечению. Например, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение связаны непосредственно с нарушениями сна [5, с. 51].

Студенты могут улучшить количество и качество своего сна, ограничив употребление кофеина и алкоголя, а также сократив пользование телефоном и компьютером в ночное время.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта [6, с. 25]. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Состояние здоровья определяется большим числом факторов, которые взаимодействуют друг с другом. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых важное место занимают регулярные занятия физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительные факторы [4]. Физическая активность должна стать обязательной составляющей жизни студентов. Физическая культура создает необходимые предпосылки и условия для здорового образа жизни, но только

лишь занятия спортом не гарантируют хорошее здоровье. Нужно соблюдать и другие условия для поддержания здорового образа жизни. Это, на самом деле, не так сложно, даже для студента с перегруженным графиком.

### **Список используемой литературы:**

1. 101 здоровая привычка для студентов. URL: [https://healthservices.camden.rutgers.edu/topics\\_wellness](https://healthservices.camden.rutgers.edu/topics_wellness) [дата обращения: 08.05.2018].

2. Как упражнения могут привести к лучшему состоянию мозга. URL: <https://anima.pro/kak-uprazhneniya-mogut-privesti-k-lyuchshemu-sostoyaniyu-mozga> [дата обращения: 08.05.2018].

3. Польза воды: 20 причин выпивать 2 литра воды в день. URL: <https://the-challenger.ru/zdorove/pochemu-tak/voda-20-sposobov-pochuvstvovat-sebya-luchshe/> [дата обращения: 09.05.2018].

4. Здоровый образ жизни. URL: [https://урок.рф/blogs/referat\\_zdorovij\\_obraz\\_zhizni\\_141904](https://урок.рф/blogs/referat_zdorovij_obraz_zhizni_141904) [дата обращения 09.05.2018].

5. *Лисицин Ю.П.* Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. 90 с.

6. *Ильнич М.В.* Физическая культура студентов. М., 2002. 340 с.