(cc) BY

Потёмкина Елена Ивановна
старший преподаватель
Каргина Светлана Юрьевна
старший преподаватель
Липовая Наталия Николаевна
старший преподаватель
Созинова Ольга Владимировна
старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь, Республика Крым

ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: в статье представлено теоретическое обоснование «здорового стиля жизни» и экспериментальная проверка результатов физической нагрузки студентов при изменении образа жизни. Предлагаются пути повышения интереса к занятиям по физической культуре с помощью осознания значения двигательной активности для жизнедеятельности студентов.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, правильное питание, работоспособность, физическая нагрузка, студенты.*

Целью данной статьи является анализ правильного питания и влияния образа жизни на физические показатели студентов.

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно заниматься спортом, не злоупотреблять спиртным, не курить и не использовать наркотики. Здоровье – это бесценный ресурс, данный человеку природой, который имеет огромную ценность в любом возрасте.

Здоровый стиль жизни – это дань моде? Или действительно многие люди стали задумываться о своем здоровьем, о том как они выглядят, о чем думают – в общем насколько качественно живут? Что же обозначают эти три незамысловатых слова – здоровый стиль жизни (ЗСЖ), чаще всего встречающаяся аббре-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

виатура ЗОЖ (здоровый образ жизни) и подразумевает в первую очередь отказ от всего что разрушает или пагубно влияет на наш организм.

«Здоровый стиль жизни – это систематическое поведение индивида, направленное на сохранение биологического, социального и психологического здоровья, сохранение трудоспособности и профилактику заболеваний» [1, с. 23].

Здоровый стиль жизни включает в себя:

– правильное и полезное питание – от того, насколько сбалансированно составлен рацион, зависит запас жизненных сил, энергии, да и качество жизни в целом;

– рациональные физические нагрузки – выполнение простых физических упражнений, утренняя гимнастика и прогулки на свежем воздухе;

– гигиена – это не только регулярные водные процедуры, но и режим сна и труда;

– отказ от всех вредных привычек – воздержание от употребления наркотиков, курения, алкоголя или умеренное употребление спиртных напитков;

– организация правильного отдыха – профилактика стрессов, переутомления, овладение навыками психологической защиты и релаксации;

– профилактические мероприятия – своевременное прохождение медосмотра, прививки, закаливание.

Как утверждают специалисты, здоровье людей зависит:

– 10% – от усилий врачей и возможностей медицины;

– 20% – от семейной истории болезней, генетически заложенных параметров здоровья;

– 20% – от экологической обстановки;

– 50% – от правильного, здорового образа жизни, которого они придерживаются [2, с. 65].

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Во время эксперимента студентам предлагалось выполнение правил здорового питания и распределения физической активности на каждый день:

1. Стакан воды за 15 минут перед каждым приемом пищи.

2. Норма воды за день 1,5–2 л (в норму воды входит зеленый несладкий чай).

3. Калорийную пищу можно употреблять только до 12 часов дня.

4. Все гарниры из рациона заменить только на овощные.

5. Запрещено употребление сосисок, колбас, чипсов, сухариков, газированной воды, это вредит как фигуре, так и здоровью.

6. Кушать небольшими порциями каждые 2,5–3 часа. В зависимости от того, сколько съели (т.е. если скушали больше, то 3 часа, мало – 2,5 ч).

7. Последний прием пищи за 3–4 часа до сна.

8. Один раз в неделю делать разгрузочный день (творог/ зеленый чай).

9. Физические нагрузки в тренажерном зале и фитнесс центрах, кардионагрузки на велотренажере или на беговой дорожке, чаще ходить пешком в день до 5 км.

10. Не запивать пищу водой и не пить воду в течение 40 минут после приема пищи.

11. Обязательно завтракать, не пропускать завтрак никогда.

12. Исключить или уменьшить потребление хлебобулочных изделий и сладкого (замените мандаринами или апельсинами).

13. Делать несложную зарядку с утра, это помогает ускорить обмен веществ и быстрее проснуться [3, с. 42].

Здоровый стиль жизни выражающаяся в убеждениях, сфере интересов, видах деятельности, направленных на поддержание функциональных возможностей организма, улучшение состояния здоровья и зависит от факторов:

– генетические особенности организма;

– семейные традиции;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– природные условия среды обитания;

– материальные возможности;

– социальное окружение человека, круг общения;

– воспитание;

– массовая культура и т. п.

При составлении таблицы зависимости спортивного результата от образа жизни для занятий спортом, мы выбрали 50 студентов (25 юношей и 25 девушек) первого курса Севастопольского государственного университета, которые имели вредные привычки и не соблюдали здоровый образ жизни. На протяжении первого семестра мы следили за соблюдением правил «здорового стиля жизни» студентов, а также за их эмоциональным и физическим состоянием.

После проведенных правил здорового образа жизни мы проверили, как влияет это на повышение результатов по спортивным нормативам. На занятии по физической культуре мы провели тестирование по физическим качествам и сопоставили средние результаты по нормативам (бег 100 м, прыжок в длину с места, наклон вперед стоя, подъем туловища за 1 мин).

На протяжении всего семестра все студенты сдавали нормативы в разные периоды (табл. 1).

Таблица 1

Зависимость повышения результата от образа жизни

Норматив	пол	Средний результат по нормативам	Результаты сдачи нормативов в сентябре	Результаты сдачи нормативов в октябре	Результаты сдачи нормативов в ноябре
Бег 100 м	ж	16,6 сек	17,4	17,0	16,9
	м	13,9 сек	14,4	14,2	13,9
Прыжок в длину с места	ж	190 см	186	186	187
	м	230 см	218	218	220
Наклон вперед стоя	ж	13 см	12	13	13
	м	10 см	9	9	10
Подъем туловища за 1 мин	ж	35	33	35	38
	м	40	39	42	45

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Результаты, которые мы выявили, были достоверны. Студенты, выполняя физическую нагрузку в начале семестра (сентябрь), не придерживались правил ЗСЖ, а в дальнейшем с изменением стиля жизни и отказа от вредных привычек (октябрь – ноябрь) у них результаты положительно изменились.

Как установлено учеными, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, отказ от спиртных напитков уменьшает ЧСС, нормализуется давление, восстанавливается психика.

Вывод. Таким образом, в соответствии с проведенным исследованием мы делаем вывод, что если студент придерживается здорового стиля жизни, то это положительно сказывается не только на его здоровье, но и на улучшении спортивных результатов, а также способствует становлению у студентов устойчивого интереса к занятиям по физической культуре и отказу от вредных привычек.

Список литературы

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – М.: Академия, 2014. – 252 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Просвещение, 2002. – 154 с.

3. Том Рат. Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие. – М., 2013. – 88 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)