

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**
**Features of the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions
of independent training in the discipline "Physical culture and sports"**

Ю. В. Головина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

Актуальность статьи обусловлена важностью определения состояния здоровья организма человека. Жизнь людей является очень насыщенной, в таком ритме они пытаются совместить все сферы: учебу, работу, хобби и семью. В таком бешеном темпе очень важно морально и физически не выгореть, сохранить здоровье. Необходимо вовремя выявить проблемы с организмом и их устранить, ведь стресс, тревожность комом накапливаются, а потом поражают органы человека. В этой проблеме помогает здоровый образ жизни.

Ключевые слова: культ психологии, физическая активность, медицина, распорядок дня, режим сна, стресс, факторы риска.

Summary

The relevance of the article is due to the importance of determining the state of health of the human body. People's lives are very busy, in such a rhythm they try to combine all areas: study, work, hobbies and family. At such a furious pace, it is very important not to burn out mentally and physically, to preserve health. It is necessary to identify problems with the body in time and eliminate them, because stress, anxiety accumulate in a lump, and then affect human organs. A healthy lifestyle helps with this problem.

Keywords: cult of psychology, physical activity, medicine, daily routine, sleep regime, stress, risk factors.

Цель исследования – изучить особенности формирования здорового образа жизни студентов в условиях самостоятельной подготовки по дисциплине "Физическая культура и спорт», при помощи анализа информации из электронных источников.

Методы исследования – главным методом исследования является изучение статей и научных работ по медицине и физической культуре, а также синтез полученной информации.

Результаты исследования

Формирование здорового образа жизни влияет на здоровье человека на 60%. В основе образа жизни ключевую роль играют принципы и привычки поведения, они формируются годами, но дисциплина и упорный труд помогают в кратчайшие сроки приблизиться к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни образуется из двух типов принципов. Биологические принципы включают себя режим сна и отдыха, питание физическую активность и баланс витаминов.

Социальные же принципы включают в себя волевые качества, психологическое состояние в обществе, удовлетворения своего положения среди своего окружения. Самым главным принципом ЗОЖ является единство социальных и биологических привычек. Факторы, которые формируют здоровый образ жизни: культ положительных эмоций, физическая активность, сбалансированное питание, правильно выстроенная организация трудовой деятельности, организация режима отдыха и сна, отказ от вредных привычек.

Культ положительных эмоций

Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества [1]. Это неотъемлемый компонент жизни, который влияет на взаимоотношения с людьми, умения работать в коллективе, строить свою жизнь, а также объективно оценивать окружающий мир.

Нарушения психического здоровья – это собирательное понятие, охватывающее психические расстройства, различные виды психосоциальной инвалидности, а также прочие психические патологические состояния, сопряженные со значительным стрессом, функциональными нарушениями или риском самоповреждения [1]. Как правило, люди с нарушенным психологическим состоянием быстрее утомляются, имеют физические проблемы со здоровьем и не могут найти свое место в обществе. Наши гормоны при взаимодействии со стрессом подготавливают организм к ответной реакции. Поэтому происходят процессы, связанные с сердцем, почками, а также другие с другими внутренними органами. Например, эмоция гнев неразрывно связано с такими органами, как сердце и печень. Гнев приводит к сужению кровеносных сосудов, повышению частоты сердцебиений, кровяного давления и учащенному дыханию. Если это случается часто, это приводит к изнашиванию и разрывам стенок артерий. Гнев также повышает уровень цитокинов (молекул, которые вызывают воспаление), что повышает риск возникновения артрита, диабета и рака [3]. Для того чтобы уменьшить негативное воздействие гнева на организм, необходимо регулярно заниматься спортом или научиться техникам борьбы со стрессом. Эмоция беспокойства поражает напрямую органы желудок и селезенку. Т.к. при постоянном беспокойстве выделяются химические вещества, которые влияют на эти органы, поэтому желудок и селезенка ослабевают. поэтому нередко во время беспокойства и стресса мы можем испытывать тошноту, недомогания и другие расстройства [2]. Поэтому каждая эмоция связана напрямую с нашим организмом, если уметь правильно контролировать свое отношение, то риск заболеть уменьшается в разы.

Физическая активность

Для здорового образа жизни необходимо включить физическую активность в распорядок дня. Она предполагает не только длительные тренировки на выносливость или силовые, но и небольшую разминку в течении дня. Стоит начать с маленьких задач. Например, при длительной работе в сидячем положении рекомендуется каждые 30 минут вставать, потянуться и немного походить.

Это поможет отвлечься от работы и немного расслабиться, освежить мысли. А также при длительной работе в сидячем положении происходит сильная нагрузка на позвоночник и на зрение. Еще одной рекомендацией является ежедневная ходьба. Задача является очень простой, ведь можно отказаться от общественного транспорта или выбираться магазин подальше от дома. Ходьба может быть в медленном темпе по 20-50 минут в день, но лучший оздоровительный эффект придаст бег по 30 минут в день [5]. О пользе бега можно составить список длиною в несколько листов, но основными составляющими этого списка являются: сти-

муляция обмена веществ, подъем настроения, улучшение работы нервной системы и нормализация пищеварительной системы. Помимо бега стоит включить активную деятельность в повседневный образ. Это может быть игра в волейбол, катание на коньках или на лыжах и т.д. Все выше перечисленные советы будут работать только в систематизированном подходе. Одноразовая тренировка или тренировка один раз в месяц не дадут желаемого результата, стоит полноценно влиться в активный образ жизни. Тренировки должны соответствовать уровню подготовленности учащегося, постепенно увеличивая нагрузку. Определенных стандартов нет, сколько надо заниматься физической активностью, так как каждый человек индивидуален и находится на разном развитии тех или иных навыков. Существуют лишь рекомендации от врачей, которые необходимо подправлять под особенности своего организма. Рекомендуется уделять Аэробной физической активности примерно 170-300 минут на неделе. Она предполагает лесную прогулку, небольшую пробежку, а также любые виды спорта, ориентированные на кардио нагрузки, также это могут быть активные игры и развлечения [6]. Помимо аэробных физических нагрузок, рекомендуется включить полноценные тренировки высокой или выше средней интенсивности. С учетом правильного подхода на упражнения, которые будут развивать мышечную силу основных групп мышц. В нашем организме существуют мышцы двух видов, направленные на ловкость и координацию, а также на силу. В первом случае мышцы небольшие и короткие, физическая нагрузка на них должна быть небольшой, а вторая группа мышц представляет из себя большие полотна, в этом случае нагрузка должна быть высокой, но небольшой по времени. Таким образом, зная анатомию строения тела, можно выстроить тренировочный процесс, который будет укреплять мышечный корсет, не нанося при этом вред.

Сбалансирование питание

В современном мире огромное разнообразие еды, но не все съедобное имеет пользу, а часть несет вред. Еда напрямую влияет на наше самочувствие и качество тела. Для сбалансированного правильного питания стоит соблюдать пропорции калорий, белков, жиров и углеводов, а также воды. Нормы различаются в зависимости от поставленного результата. Норма жидкости варьируется от 1,7 до 3 л в день. Жидкость содержится в супах, фруктах, овощах, но чистую воду без добавок стоит выпивать от 1 л в день. Избыток жидкости может сказаться негативно и оказать влияние на почки. Витамины и минералы в рационе также играют ключевую роль. Их избыток или недостаток может привести к серьезным болезням. Калории должны быть в приделе 1600-3000, в зависимости от активности, пола, возраста и веса [7]. Примерное соотношение белков, жиров и углеводов: 25%- белки, 25-30% жиры, углеводы 40-50%. Такое соотношение можно достичь, питаясь молочной продукцией, крупами, рыбой, мясом, орехами, фруктами и овощами. Стоит исключить газировки, мучные изделия, шоколад и т.д.

График работы и отдыха

Рекомендуется рациональный режим, когда эффективный труд чередуется с полноценным отдыхом. С ежедневным повторением этих принципов формируется режим, и наш мозг уже автоматически понимает, когда будут максимально расходовать энергию, а когда не восстанавливать. Полноценный сон составляет 7-9 часов в сутки, оптимально засыпать до 23:00, тем самым в это время достигается максимальное восстановление сил. А работоспособность человека обычно достигает пика с 7 утра, до 12-14 часов дня. После организму нужен небольшой отдых, а вечернее время идеально подходит для тренировок [4].

Ничто так не утомляет нервную систему, как отсутствие строго режима. Поэтому если установленный жизненный ритм в течение дня, недели, года соблюдается, то он способствует

ет укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, замедлению процессов старения. Отсутствие системы в режиме жизнедеятельности отрицательно сказывается на работоспособности, здоровье человека [2].

Выводы

Подводя итоги всего вышесказанного относительно здорового образа жизни. ЗОЖ - это не однодневные принципы, а принципы, которые сопровождают человека всю его жизнь. Основными принципами являются: культ положительных эмоций, физическая активность, сбалансированное питание, правильно выстроенная организация трудовой деятельности, организация режима отдыха и сна, отказ от вредных привычек. Только лишь при выполнении и единстве всех принципов можно достичь гармонию со своим телом и разумом.

Библиографический список

1. Всемирная организация здравоохранения: Психическое здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 18.03.2024).
2. Studwood: основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://studwood.net/1106907/turizm/soderzhanie_faktorov?ysclid=luk3j39c15123193298 (дата обращения: 21.03.2024).
3. Что влияет на психическое здоровье? Факторы риска и защиты [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://b17-ru.turbopages.org/b17.ru/s/article/345867/> (дата обращения: 21.03.2024).
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 350 с.
5. Биологические ритмы: учебное пособие для вузов / Л. Н. Ермаков, О. Н. Чернышова. М., 2021. С. 28-34.
6. Джалиев И. М. О. Грошева Л. Ф., Шинкарьук Л. А., Каримов Н. М. Мишин А. С., Сосновских Д. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов вуза // Молодежь и наука. 2015. С. 148.
7. Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта / под ред. И.М.О. Джалиев, Б. Ю. Несмелов, Г. Л. Миронова // Стратегия развития российского аграрного образования и аграрной науки в XXI веке: материалы научно-практической конференции, посвящённой 70-летию Уральской государственной сельскохозяйственной академии. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Уральская государственная сельскохозяйственная академия. 2010. С. 240-242.