Григоревич, И.В. Формирование здорового образа жизни у студентов педагогического университета/ И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович, Е.П. Капитонова //Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р.Г. – 2024. **С.69-74.**

УДК 796.011.3-057.875:94

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Григоревич И.В**., кандидат педагогических наук, доцент

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

**Авхимович Ю.А.**, преподаватель

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

**Капитонова Е.П**., преподаватель

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

***Аннотация***. В статье раскрывается основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности. Приводятся результаты онлайн-опроса о здоровом образе жизни среди студентов педагогического университета. И даются рекомендации по его организации.

***Ключевые слова:*** студенты,здоровый образ жизни, распорядок дня, организация сна, режим питания, физическая активность.

Актуальность. В последние годы уделяется особое внимание здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Методы и организация исследования.Изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, проведение онлайн-опроса о здоровом образе жизни, а также анализ этих данных. В опросе принимали участие девушки и юноши 1-3 курсов шести факультетов педагогического университета [2].

Результаты исследования.Здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека.

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; отказ от вредных привычек. В данной работе мы рассмотрим некоторые из них.

Режим дня — нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента. Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств

Результатыопроса показали, что соблюдают распорядок дня 46,2% студентов педагогического университета (рисунок 1). Не соблюдают распорядок дня 20,8% опрошенных девушек и юношей, а также 33,0% - испытывают затруднения с ответом на этот вопрос. На основании этих данных можно говорить, что не все благоприятно складывается у более половины студентов с соблюдением распорядок дня и это может негативно сказываться на их жизнедеятельности. **При правильном и строгом соблюдении режима дня вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для учебы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению эффективности обучения.**

**Рисунок 1 – Распорядок дня**

Режим труда и отдыха основывается на закономерностях протекания биологических процессов в организме. Человек, который соблюдает наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации организма исчерпываются, человек начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболевает. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями.

**К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немыслимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека.** Для студента необходимо считать обычной нормой ночного сна 7,5 - 8 часов. **Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется.**

**Опрос показал** (рисунок 2)**,** **что 39,0% студентов спят по 7-8 часов и это соответствует рекомендациям ученных. Почти половина опрошенных (48,5%****) спят по 5-6 часов и это несколько меньше физиологической нормы.**

**Рисунок 2 – Продолжительность сна**

**Продолжительность сна у 8,9% студентов менее 5 часов, что явно недостаточно для полноценного отдыха.** Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Часы, предназначенные для полноценного сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей.

Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 ч до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. [3]

**Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни.**

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент должен знать принципы рационального питания, регулировать массу своего тела.

При опросе было выявлено (рисунок 3)**,** что 46,3% опрошенных питаются три раза в день и 8,6% - четыре раза в день. Это способствуют хорошей работе органов пищеварения и накопления энергии для работы всех систем организма.

**Рисунок 3 – Количество приемов пищи в день**

Но есть студенты (35,0%), которые принимают пищу два раза в день и 7,4% - один раз в день. Такой режим питания ухудшает обмен веществ и может привести к заболеваниям органов пищеварения.

Питание должно строится на следующих принципах: достижения энергетического баланса; установления правильного соотношения между основными пищевыми веществами — белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; сбалансированности минеральных веществ и витаминов; ритмичности приема пищи. [1].

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило - полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

При опросе выяснилось (рисунок 4)**,** что самостоятельно и регулярно занимаются физическими упражнениями один раз в неделю 12,8% опрошенных, два раза - 20,5%, три раза - 14,0%. Студентам, которые занимаются 2-3 раза в

**Рисунок 4 – Количество занятий физической культурой в неделю**

неделю помимо обязательных занятий удается выполнять необходимый объем двигательной активности и сохранять высокую работоспособность в учебе.

Но 52,7% девушек и юношей университета самостоятельно занимаются «от случая к случаю», что не позволяет им компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю и снижается их функциональное и физическое состояние.

Для студентов необходимо определить оптимальный уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебной и социальной деятельности.

Выводы. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как личностно значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Главное в здоровом образе жизни - это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Список использованных источников и литературы

1. Белов В.И. Психология здоровья / Белов В.И. – Москва, Издательство «СПб», 2018. - 272 с.

2.Григоревич, И.В. Формирование здорового образа жизни у будущих педагогов / И.В. Григоревич, А.Ф. Салычиц, Т.В. Хорошилова // Стратегия формирования здоровьесберегающей среды в контексте реализации государственной молодежной политики: региональный аспект: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р.Г. – 2023. С. 68-72.

3. Купчинов, Р. И. [Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи](http://elcat.bntu.by/index.php?url=/notices/index/70111/default/99123): пособие для средних и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 210 с.

Контактная информация: GrigorIvanVlad@gmail.com