

*Чернышева Анастасия Игоревна, студентка ЮРИУ РАНХиГС*

*Мандрикина Юлия Евгеньевна, студентка ЮРИУ РАНХиГС*

*Захарченко Анжелика Евгеньевна, преподаватель кафедры  
физического воспитания ЮРИУ РАНХиГС, г. Ростов-на-Дону*

## **ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются основные аспекты здорового образа жизни, его влияние на здоровье и критерии эффективности. Приведены статистические данные, показывающие взаимосвязь аспектов ЗОЖ с физическим и ментальным здоровьем людей. Исследуется влияние различных продуктов питания и сна на организм человека.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое здоровье, влияние сна на здоровье человека, влияние правильного питания, сбалансированное питание, физические упражнения.

**Annotation:** This article discusses the main aspects of a healthy lifestyle, its impact on health and performance criteria. Statistical data showing the relationship of aspects are presented Healthy lifestyle with physical and mental health of people. The effect of various foods and sleep on the human body is investigated.

**Keywords:** healthy lifestyle, physical health, the impact of sleep on human health, the impact of proper nutrition, a balanced diet, exercise.

Здоровый образ жизни, безусловно, приносит в нашу жизнь лишь положительные результаты. И мы считаем, что студентам, как никому другому важно соблюдать его. Ведь это молодое поколение, которое в дальнейшем

оставит после себя след: потомков, принесет изменения в социальном, экономическом и духовном аспектах. Поэтому от их здоровья и образа жизни может зависеть судьба целой страны в будущем.

Почему так необходимо соблюдать здоровый образ жизни студенту? Люди в молодом возрасте обычно более подвержены эмоциональным переживаниям и депрессиям. Гормональные всплески, присущая молодости амбициозность и активность, вступление во взрослую жизнь и первые проблемы очень сильно сказываются на здоровье молодежи, особенно, если они ко всему прочему не заботятся о своем организме: мало двигаются из-за удаленной работы и учебы, мало спят и питаются не сбалансированно (фастфудом, частные быстрые перекусы). Физическое состояние тела очень сильно сказывается на нашем эмоциональном состоянии и даже отношении к жизни. Иногда можно установить, что депрессия молодого человека может быть вызвана частыми недосыпами и слабой выработкой эндорфина, который выбрасывается в организм при физических нагрузках. Проведенные исследования показывают, что при соблюдении здорового образа жизни, человек получает сразу несколько положительных эффектов:

1) При ЗОЖ понижается риск всевозможных болезней, от простуды до рака.

Это не только увеличивает качество жизни, но и понижает издержки на лечение.

2) Жизнь становится гораздо длиннее

3) ЗОЖ содействует улучшению ментального самочувствия, что в свою очередь воздействует на отношения в семье, психическое самочувствие детей

4) Здоровье считается основой реализации необходимости человека в самореализации, гарантирует высшую социальную активность и общественный успех.

5) Еще оно гарантирует высокую функциональность организма, понижение усталости на учебе и работе, высокую производительность, и как следствие-высокую материальную оплату за работу.

б) ЗОЖ еще помогает отречься от вредных привычек, правильно организовывать и распределять запас времени с необходимым внедрением средств и способов активного отдыха [1].

Не сбалансированное питание сильно влияет на физическое здоровье студента, именно поэтому так важно питаться правильно. Правильное питание — это концепция приема пищи, которая гарантирует жизненный процесс также состояние здоровья организма. ПП содержит в себе все без исключения нужные элементы, требуемые для хорошего функционирования организма. Правильное питание для здорового вида жизни не просто принципиально, это — база! Здоровое питание, не означает, что нужно питаться по диете, это значит, что нужно убрать лишнее из своего рациона приёма пищи. Например, следует избавиться от фастфуда, от жирной пищи, от большого количества сладкого. Нужно есть все, что несомненно полезно для организма, осознанно подходить к приему пищи. Стараться кушать не от скуки, а от желания, то есть придерживаться интуитивного питания, что позволит насыщаться едой, а не переедать.

Для достижения этой цели, необходимо ввести правильное питание в привычку. Она является мощным механизмом воздействия на нашу жизнь, привычка формируется 21 день и позволяет рефлексивно делать то, что нужно. Здоровое питание — это то, что даёт крепкую основу для здорового образа жизни, это означает хорошее самочувствие, постоянная жизненная энергия, позитивное настроение.

К сожалению, по данным исследований на сегодняшний день в мире насчитывается более 42 млн. детей, страдающих ожирением – не просто имеют повышенную массу тела, а в действительности больны. Все больше детей страдает ожирением в России. Всего за 10 лет, количество страдающих ожирением людей в нашей стране выросло на 10% [3]. По оценкам диетологов, если тенденция сохранится, к 2050 г. иметь нормальное телосложение для людей старше 30 лет будет роскошью [5]. «Пища должна быть лекарством, а не

лекарство – пищей», — эти слова принадлежат отцу медицины, знаменитому древнегреческому врачу Гиппократу [2].

Однако, это не означает, что нужно заставлять себя питаться правильно, это означает, что каждый сам выбирает, как ему лучше. Прожить долгую и счастливую жизнь или вкушать вкус жирной пищи, но с каждым днём чувствовать себя плохо.

Никто не говорит о том, что ПП — это невкусное питание. ПП подразумевает комплекс витаминов для улучшения работы организма.

Например: апельсин, грейпфрут, лимон, черная смородина, яблоки, ананас, киви, земляника, клубника, манго, папайя, шиповник, все эти фрукты содержат витамин С.

Этот витамин выполняет важную роль:

- укрепляет иммунитет человека;
- помогает быстрому заживлению ран;
- задействован в синтезе некоторых гормонов;
- регулирует процесс кроветворения;
- очищает организм от токсинов;
- улучшает процесс желчеотделения;
- восстанавливает функции поджелудочной железы;
- отдаляет процесс старения организма;
- помогает восстановиться после многих болезней.

Подведя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что правильное питание является необходимой частью здорового образа жизни. Однако помимо того, что человек должен придерживаться правильного питания, для соблюдения здорового образа жизни ему следует следить за режимом сна. В противном случае ему грозит рассеянность, снижение работоспособности, раздражительности и даже склонность к депрессивным состояниям. Иногда люди с нарушенным режимом сна страдают обмороками, головными болями и плохим самочувствием. Исходя из вышесказанного, можно заметить, насколько важен правильный распорядок дня.

Итак, правильный режим сна подразумевает, что студент должен ложиться и вставать примерно в одно и то же время и полноценно спать свою норму. Эксперты утверждают, что норма сна взрослого человека составляет примерно 7-8 часов. Рекомендуется ложиться спать в 22-23 часа, так как в это время организм начинает вырабатывать мелатонин, гормон сна, из-за чего человек быстрее засыпает и лучше отдыхает. Просыпаться следует в 7 утра для того, чтобы быть бодрым весь день. При соблюдении этих правил человек будет чувствовать себя свежим и отдохнувшим.

Доказано, что ежедневно каждый третий человек испытывает проблемы со сном, а 5-10% из них страдают бессонницей. Но если бессонницу надо лечить, то режим сна всегда можно исправить. Восстановление должно проходить постепенно, так как резко это сделать не получится. Врачи рекомендуют каждый раз сдвигать свой сон на 15-20 минут. Тогда уже через пару недель ваш режим достигнет идеала.

Таким образом, можно сделать вывод, что правильный полноценный сон – залог продуктивного бодрого дня и хорошего самочувствия. Поэтому каждому человеку необходимо стараться придерживаться перечисленных выше, простых правил. Они помогут восстановить режим и поддерживать его долгое время.

Необходимо не забывать о физических упражнениях, ведь движение — это жизнь. Зарядка по утрам – это основа упражнений, вставая с кровати можно сделать небольшой комплекс, чтобы проснуться полностью и обрести заряд энергии для продолжения дня. Полное пробуждение невозможно без включения в работу суставов и большей части мышц. На это и направлена утренняя зарядка [4].

Она включает в себя:

- 1) Повороты головы влево-вправо. Главное в этих упражнениях – никаких резких движений. Делать нужно плавно, дыхание ровное.
- 2) Проработке кистей рук – сожмите ладонь в кулак, так чтобы спрятать большой палец в кулачке. Расправьте руки по сторонам и вращайте кисти рук по 5 раз в каждую сторону. Вращение в локтевых суставах – выпрямите кисти рук,

согните локти, вращайте локтевыми суставами по 4-5 раз в одну и другую сторону.

3) Наклоны влево/вправо для растяжки боковой поверхности туловища.

Станьте ровно, ноги на ширине плеч, руки вытяните вверх (можно руки собрать в замок), на вдохе наклоняйте туловище вправо, на выдохе возвращайтесь в исходное положение, на вдохе наклоняйте туловище влево и на выдохе возвращайтесь. Сделайте 5 повторений в каждую сторону.

4) Приседания. Приседания делаются без отрыва пяток от пола. 8-10 приседаний.

5) Плечевой мост. Это упражнение своеобразный массажер для спины.

Исходно положение лежа спиной на полу, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На вдохе поднимаем туловища, слегка напрягая ягодицы, задерживаемся сверху на пару секунд и на выдохе плавно опускаем туловище в исходное положение, прокатывая каждый позвонок по полу. Сделайте 8 подъемов.

В данной статье мы раскрыли такие аспекты здорового образа жизни, как правильное питание и здоровый сон, физические упражнения. Хочется еще раз подчеркнуть, насколько важно для студента соблюдение всех этих простых правил, так как это необходимо в первую очередь для его хорошего самочувствия, здорового тела и эмоционального состояния.

Также здоровый образ жизни может помочь студенту в обучении, так как обеспечивается высокая работоспособность организма, увеличивается производительность и снижается усталость. Следует отметить, что ЗОЖ направлен на укрепление и сохранение долгой и счастливой жизни.

### **Библиографический список:**

1. Перлмуттер Д., Лоберг К. Еда и мозг. Нью Йорк: 2018. с. 240.
2. ЖК. Вандер парк. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://vanderfit.ru/blog/polza-sna> (дата обращения 14.03.2021).

3. Министерство здравоохранения Кировской области. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.medkirov.ru/site/LSPB3196B> (дата обращения 10.03.2021).
4. Рат Т. Ешь, двигайся спи. М.: Альпина Паблишер, 2014. — 203 с.
5. Центр медицинской профилактики департамента здравоохранения г. Москва. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cmpmos.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/> (дата обращения 11.03.2021).