

КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

THE CULTURE OF STUDENTS LIFE SAFETY AND HEALTHY LIFESTYLE

А. В. ДЛУБАКОВСКАЯ

A. V. DLUBAKOVSKAYA

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Гродно, Республика Беларусь

Grodno State University. Yanka Kupala

Grodno, Belarus

e-mail: dlubakovskaya@gmail.com

Здоровый образ жизни позволяет улучшить качество жизни и повысить работоспособность будущих специалистов. В данной статье рассматривается важность здорового образа человека и студенческой молодёжи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студент.

A healthy lifestyle can improve the quality of life and enhance the performance of future professionals. This article discusses the importance of student youth healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, health, student.

Любой вид деятельности определяется состоянием здоровья специалиста. Понятие здоровья было определено следующим образом: «Здоровье – не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Мы можем определить следующие виды здоровья:

1. Соматическое (физическое) здоровье – текущее состояние тела человека.
2. Психологическое здоровье – свойство психической сферы, оно определяется состоянием душевного комфорта, которое помогает и обеспечивает адекватное поведение в обществе.
3. Сексуальное здоровье – комплекс соматических, эмоциональных и социальных аспектов сексуального поведения.
4. Нравственное здоровье – важными критериями его являются установки, мотивы и потребности человека.

Здоровье тесно связано с образом жизни человека. Понятие здорового образа жизни появилось в 70-х годах прошлого века. Это связано с тем, что продолжительность жизни человека увеличивается, изменяется среда обитания и сам человек. В современном мире проблема здорового образа жизни является актуальной темой, по причине того, что сейчас многие факторы негативно сказываются на здоровье человека: малоподвижный образ жизни, стресс, большее количество пищи. Здоровый образ жизни позволяет сохранить здоровье и трудоспособность населения и студенческой молодежи как будущих специалистов в профессиональной деятельности.

Здоровый образ жизни направлен на профилактику болезней и рассматривается как основная мысль жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью питания, физической активности, настроя и отказа от вредных привычек.

Существуют факторы, ухудшающие здоровье:

1. Курение, употребление алкогольных напитков, наркотических и лекарственных средств.
2. Несбалансированное питание - недостаточное, избыточное или несбалансированное поступление в организм калорий и/или питательных веществ.
3. Сидячий образ жизни, что неблагоприятно сказывается на функционировании различных систем организма, иммунитете.

Можно выделить определённые пути формирования здорового образа жизни, которые могут использовать студенты и любой другой человек:

1. Оптимальный двигательный режим.
2. Здоровое питание.
3. Душевное спокойствие и приятное общение, высокая степень коммуникабельности человека.
4. Профилактика вредных привычек.

Жизнь современного студента неупорядочена и хаотична. Это связано с несбалансированным питанием, недосыпом, связанным с подготовкой в ночное время, формирование вредных привычек на фоне стресса. Также сюда малоподвижный образ жизни и цифровая зависимость. Занятия физкультурой в расписании студента не обеспечивают тот необходимый объём двигательной активности. За этот счёт показатель здоровья студентов к четвёртому курсу сильно падает. Существует несколько решений данной проблемы.

Организация труда и отдыха. Личная гигиена

При соблюдении четкого режима вырабатывается определённый биологический ритм функционирования организма. Ежедневные занятия умственным и физическим трудом в одно и то же время подводит организм к повышению работоспособности, уровню собранности. Режим дня является нормативной основой жизнедеятельности студентов. Важно составить режим под себя и свои потребности, с учетом непредвиденных обстоятельств.

Также важен режим сна, т.к. сон является наиболее полноценной формой отдыха. Студенту необходимо 7,5–8 часов для здорового ночного монофазного сна. Беспорядочный сон приводит к бессоннице и другим нервным расстройствам, снижается концентрация и, следовательно, продуктивность.

Тяжёлую умственную работу рекомендуют прекращать за 1,5–2 часа до сна, так как она создаёт в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, после этого могут возникнуть трудности с засыпанием, а после появляется вялость и плохое самочувствие. Температура, которую считают оптимальной для сна, не должна превышать 19–21 градус.

Малоспящим людям для здорового сна необходимо 5–6 часов. Такие люди отличаются повышенной энергичностью. Людям с повышенной эмоциональной чувствительностью нуждаются в 9 часовом сне и более.

Соблюдение правил личной гигиены заключается в содержании в чистоте всего тела, а также одежды и обуви.

Кожные покровы выполняют свои защитные, терморегулирующие и другие функции в полной мере только при здоровой и чистой коже. При выборе одежды нужно руководствоваться её гигиеническим назначением в соответствии с условиями, в которых она используется.

Организация питания.

Питание должно быть разнообразной, пропорциональной, умеренной.

В правильном питании важна норма калорий. Существует формула Харриса-Бенедикта, которая позволяет рассчитать основной обмен каждого человека с учётом показателей его развития.

Для женщин:

Основной обмен = $655,1 + 9,6 * \text{масса тела (кг)} + 1,85 * \text{рост (см)} - 4,68 * \text{возраст (годы)}$

Для мужчин:

Основной обмен = $66,47 + 13,75 * \text{масса тела (кг)} + 0,5 * \text{рост (см)} - 6,74 * \text{возраст (годы)}$.

С учётом коэффициента двигательной активности, который мы умножаем на полученный результат:

Для неактивного образа жизни – 1,2; низкий уровень (1–3 тренировки в неделю) – 1,375; средней уровень (3–5 тренировок в неделю) – 1,55; высокий уровень (6–7 тренировок в неделю) – 1,752; очень высокий уровень (ежедневные тренировки) – 1,9.

Усреднённая суточная норма необходимых веществ: 80–90 г белков, 100 г жиров, 400–500 г углеводов, 0.1 г витаминов, 20 г минеральных веществ и микроэлементов, 25 г пищевых волокон.

Про здоровое питание можно говорить тогда, когда соблюдается равенство «Поступление калорий = Расход калорий», питание регулярное и раздроблено в течение суток.

Профилактика вредных привычек.

Употребление алкоголя, табака и наркотических веществ негативно отражаются на здоровье студентов. Здоровый образ жизни не совместим с вредными привычками.

Продолжительное и систематическое употребление алкоголя раздражающе действует на проводящую систему сердца, нарушает нормальный процесс обмена веществ. Страдают органы пищеварения, появляется риск развития ожирения печени. Такой стиль жизни приводит к понижению социальной активности, снижается качество жизни, любая работа становится затруднительной.

Курение приводит к понижению умственной работоспособности студентов, под влиянием никотина мышечная масса также снижается. Страдает печень, поджелудочная железа, развивается гастрит, язва желудка. Происходит учащение сердцебиения до 85–90 ударов в минуту в состоянии покоя, что приводит к увеличению работы сердца в сутки примерно на 20%.

К числу вредных привычек относят употребление наркотических средств. При употреблении формируется психологическая, а затем и физическая зависимость. Общая деградация личности наступает в 15–20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.

Двигательная активность.

Двигательная активность является важной биологической потребностью человека. При достаточной двигательной активности происходит активное развитие нервной системы, костной ткани, мышечной ткани, способствуют улучшению показателей выносливости и здоровья в целом.

Каждый подбирает вид физической активности в индивидуальном порядке, однако в настоящее время установлено, что наибольшим профилактическим и оздоровительным эффектом обладают циклические упражнения. Основу любой оздоровительной деятельности должны составлять упражнения аэробной направленности.

Рекомендуют:

1. Тренироваться через день или не реже трех раз в неделю.
2. Выполнять упражнения непрерывно не менее 20 мину.
3. Нагрузку дозировать по пульсу 140–170 ударов в минуту (аэробика)

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Виленский, М. Я.* Физическая культура: учеб. пособие: 2-е изд., стер. / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. Я. Волкова; под ред. М. Я. Виленского. – Москва: КНОРУС, 2013.
2. *Ильинич, В. И.* Физическая культура студента: учеб. пособие / М. Л. Виленский, А. И. Зайцев; под. ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2003.