

Трофимович И.Г. ,
доцент. ,
Гомельский Государственный университет
имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь.
trofimovich@gmail.com

Трофимович И.И. ,
преподаватель. ,
Гомельский Государственный университет
имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь.

Пташиц А.Я.,
Преподаватель.,
Белорусский Государственный университет транспорта.
г. Гомель, Республика Беларусь.

Формирование здорового образа жизни у студентов во внеурочное время.

Одним из важнейших вопросов современности является сохранение и укрепление здорового образа жизни у студенческой молодёжи. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма.

Здоровый образ жизни – это совокупность форм, средств и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества. Отсюда и следует, что одной из задач педагога является формирование и укрепление у студентов данного образа.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, двигательную активность, здоровое питание, личную гигиену, закаливание, духовность и др.

Правильный режим труда и отдыха – является одним из важных элементов ЗОЖ. Режим дня у каждого студента индивидуален и должен зависеть от состояния его здоровья, интересов и работоспособности. При нормальном соблюдении режима дня вырабатывается чёткий ритм

жизнедеятельности, что создаёт благоприятные условия для работы и отдыха и способствует укреплению общего здоровья.

Отсутствие вредных привычек, также немаловажный аспект в формировании ЗОЖ. Отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя, несомненно, благоприятно скажется на общем состоянии организма: увеличивается восприимчивость учебного материала, снижается риск заболеваемости, улучшается деятельность внутренних органов и нервной системы.

Двигательная активность - включая специальные физические упражнения и занятия спортом с учётом индивидуальных особенностей организма (возрастных и физиологических). Умеренная двигательная активность улучшает многие свойства организма, способствует укреплению здоровья.

Здоровое питание – это полноценное питание здоровых людей с учётом их физиологических, антропометрических данных и климатических условий. Несвоевременный приём пищи и быстрый темп жизни приводят к нарушению питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. При данных условиях, питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Личная гигиена и закаливание – прекрасные средства для оздоровления, позволяющие избежать множеств заболеваний, продлевающие жизнь, позволяющие сохранить высокую работоспособность. Эти средства оказывают общеукрепляющее действие на организм, увеличивает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, восстанавливает обмен веществ.

На физиологическое состояние человека также большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому можно выделить следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Проблема формирования здорового образа жизни у студентов многогранна. Молодое поколение, обучающееся в высших учебных заведениях, являются сторонниками современной массовой культуры, в

которой идеалом вредные привычки, популяризация нездорового питания, сидячий образ жизни.

На данный момент на базах «Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины» и «Белорусского государственного университета транспорта» проводятся массовые занятия физической культурой, действуют секции по различным видам спорта среди них: футбол, баскетбол, лёгкая атлетика, волейбол, плавание, фитнес, йога и др. Участие в различных соревнованиях и пробегах, зимние лыжные мероприятия.

Ежегодно проводятся семинары, лекции и оздоровительные мероприятия на тему здорового образа жизни и физиологических особенностей организма человека.

Периодически проводятся консультации по составлению программ режима питания, тренировок, восстановления.

Во внеурочное время со студентами проходят экскурсии по музеям спортивной славы, встречи и открытые беседы со знаменитыми спортсменами, посещение спортивных соревнований в городе Гомеле.

Таким образом, организованная пропаганда занятий спортом, физической культурой и соблюдение гигиенических правил способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровье находящихся вокруг людей.

Список литературы:

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
3. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.
5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.