

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Ставропольский многопрофильный колледж»

**РЕФЕРАТ**

По дисциплине: Физическая культура

На тему: «Здоровый образ жизни студентов»

Автор работы: Журавлёва Татьяна  
Романовна

Специальность: Право и судебное  
администрирование

Группа: КСА-2219

Руководитель работы: Дмитриенко  
Наталья Петровна

Работа защищена с  
оценкой \_\_\_\_\_

г. Ставрополь, 2023г.

## Содержание

Введение.....	3 стр.
1. Режим труда и отдыха.....	5 стр.
2. Организация сна.....	5 стр.
3. Организация режима питания.....	6 стр.
4. Организация двигательной активности.....	8 стр.
5. Личная гигиена и закаливание.....	11 стр.
Заключение.....	15 стр.
Список литературы.....	16 стр.

## Введение

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, 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 (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности 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.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. 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 , культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

1. режим труда и отдыха;
2. организацию сна;
3. режим питания;
4. организацию двигательной активности;
5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
6. профилактику вредных привычек;
7. культуру межличностного общения;
8. психофизическую регуляцию организма;
9. культуру сексуального поведения.

В своей работе я бы хотела отразить наиболее главные составляющие здорового образа жизни студента, которые будут представлены ниже.

## **1. Режим труда и отдыха.**

Понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основано на закономерностях протекания биологических процессов в организме.

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне, и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение.

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.

## **2. Организация сна.**

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5 – 8 ч. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и

безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

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. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше сон при открытой форточке.

Малоспящим людям для хорошего самочувствия и высокой работоспособности достаточно 5 – 6 ч. сна. Это, как правило, люди энергичные, активно преодолевающие трудности, не задерживающие чрезмерное внимание на неприятных переживаниях. Многоспящие люди нуждаются в 9 ч. сна и более. Это преимущественно люди с повышенной эмоциональной чувствительностью.

Наиболее распространенное расстройство сна, когда человек мало и плохо спит, называемое бессонницей. Иногда не дают заснуть дела: переволновался или перетревожился человек. Такую бессонницу называют ситуативной. Обычно она проходит вместе с исчезновением причин беспокойства и конфликта. Случается, что кризисная ситуация проходит, но оставляет вредную привычку «слишком стремиться заснуть».

### **3. Организация режима питания.**

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый студент может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других

факторов .Питание 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.

Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя ( для мужчин с массой 70 кг. он составляет в среднем 1700ккал; у женщин на 5 – 10 % ниже); энерго траты на усвоение пищи составляют около 200 ккал, или 10-15%; около 30 – 40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал. Потребность в энергии населения северных зон выше , чем центральной , на 10 – 15 % , в южных – на 5% ниже.

Важным аспектом культуры питания является режим, и распределение калорийности пищи в течение суток. По этому поводу существует три точки зрения . Первая большое значение придает максимальному завтраку. 40–50 % калорийности дневного рациона должно приходиться на утренний прием пищи , примерно по 25 % остается на обед и на ужин . Это обосновано тем , что у большинства людей жизнедеятельность организма в первой половине дня выше и им больше подходит плотный завтрак. Вторая точка зрения связана с равномерным распределением нагрузки по калорийности при трех – четырехразовом питании (по 30 % приходится на завтрак и ужин , 40 % - на обед). Такое распределение калорий часто рекомендуют при любом питании. Третий подход связан с максимальным ужином (около 50% суточной калорийности приходится на ужин и по 25% на завтрак и обед). При этом имеется в виду , что ужинать надо не позднее 18-20ч. и не менее чем за 2- 3 ч. до сна . Объясняется подобная позиция тем , что максимальное выделение желудочного сока ферментов приходится на 18-19ч. Кроме того, для защиты

от вечернего накопления продуктов метаболизма природа «предусмотрела» и вечерний максимум функций почек, обеспечивающий быстрое выведение шлаков с мочой. Поэтому такая пищевая нагрузка тоже рациональна.

#### **4. Организация двигательной активности.**

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 терминалом «двигательная активность».

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энерготратам 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаков, указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача - определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

Установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий(8мес.) составляет 8000-11 000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 мес.)- 3000-400 шагов, а в каникулярный период 14 00 -19 000. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период учебных занятий составляет 50-65% , в период



экзаменов – 18-22%биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 мес. в году.

Учебные занятия по физическому воспитанию (два раза в неделю) в среднем обеспечивают возможность движений в объеме 4000-7300 шагов, что может компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю. К сожалению, в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства студентов, а двигательный компонент составляет менее 2% бюджета свободного времени.

У студентов – спортсменов среднесуточный объем двигательной активности составляет 16 000-24 000 шагов. Его повышение до 28 000- 32 000 шагов на учебно-тренировочных занятиях затрудняет восстановление. Как следствие, у них существенно снижается в последующие дни объем повседневной двигательной активности до 2500-4000 шагов. Такое явление отражает процесс саморегуляции двигательной активности, внутреннее содержание которого составляет взаимодействие процессов утомляемости и восстановления.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со

стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболевании органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Изменения физиологических функций вызываются и другими факторами внешней среды и зависят от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулирующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливание организма помогают

человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

### **5. Личная гигиена и закаливание.**

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивали теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и B. Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды избегайте быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером

занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать.

Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой. Эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий спортом.

Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Массаж - его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервных окончания, оказывают влияние на ЦНС, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем: улучшается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее.

### **Гигиенические основы закаливания.**

Закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Так же, закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на

организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила.

Первое - надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нем. Второе – закаливание должно быть систематичным.

Третье – соблюдайте принцип постепенности. Четвертое – не забывайте об индивидуальном подходе. Пятое – в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим. Шестое – для повышения эффективности закаливания используйте различные средства. Седьмое – проводите закаливание в хорошем настроении. Восьмое – эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме. Девятое – в процессе закаливания необходим постоянный контроль.

#### **Закаливание воздухом.**

Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Воздушные ванны по теплоощущению подразделяются на: холодные (-7 до +8), умеренно холодные (+ 9 – 16) , прохладные ( +17 – 20), индифферентные ( 21-22), теплые - (свыше +22). Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются – резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных - появление «гусиной кожи» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается.

#### **Закаливание солнцем.**

Каждый вид солнечных лучей оказывает специфическое действие на организм. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунологическую реактивность. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства. Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина D. Если после приема солнечных ванн вы бодры и жизнерадостны, у вас хороший аппетит, крепкий, спокойный сон, значит, они пошли вам на пользу.

## **Закаливание водой.**

Закаливание водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость во много раз больше, чем воздуха.

Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенце, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание проводят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их насухо и растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах 5 мин.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30, в дальнейшем снижая ее до + 15 и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32 и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин, включая растирание тела. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

## Заключение

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

В своей работе я постаралась осветить все стороны здорового образа жизни студента и пути его достижения, в чем мне помогла различная литература, прослеживающая соблюдение здорового образа жизни ни только студентов, но и всего населения, озабоченного сохранением здоровья.

## Список литературы:

1. Аницоева, Л. К., Здоровый образ жизни студентов в современных условиях : учебное пособие / Л. К. Аницоева, М. Л. Ковалева, О. В. Орлова, С. Г. Абольянина. — Москва : Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03114-0. — URL: <https://book.ru/book/949686> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.
2. Боровец, Е. Н., Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Е. Н. Боровец, Р. И. Айзман. — Москва : КноРус, 2023. — 448 с. — ISBN 978-5-406-10025-7. — URL: <https://book.ru/book/944601> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.
3. Вайнер, Э. Н., Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2023. — 307 с. — ISBN 978-5-406-10816-1. — URL: <https://book.ru/book/947514> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.3. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. Школа здоровья;
4. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2023. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.
5. Маренчук, Ю.А.. Основы здорового образа жизни : Учебное пособие / Ю.А. Маренчук, С.Ю. Рожков — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. — 158 с. — URL: <https://book.ru/book/945849> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.
6. Чукаева, И. И., Основы формирования здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. И. Чукаева. — Москва : Русайнс, 2023. — 125 с. — ISBN 978-5-4365-9009-7. — URL: <https://book.ru/book/942557> (дата обращения: 15.05.2023). — Текст : электронный.