

ное здоровье помогает человеку лучше устроиться в своей профессиональной деятельности.

Студенчество является не только самым веселым, интересным и познавательным временем. Это еще и период расцвета духовных и физических сил человека.

Время, когда молодой человек становится студентом – это время, когда заканчивается неспециальное физкультурное образование в организованных формах и человек воспитывает в себе потребность в занятиях двигательной активностью и высокой работоспособностью [1].

В этот момент жизни у студентов изменяется шкала ценностей. Это уже не просто школьники, которые стремятся показаться друг перед другом за счет силы, кулаков или ненужных действий. Студент – это уже человек со сформировавшейся системой ценностей и взглядов.

В плане физической культуры у студентов можно выделить следующие ценности: материальные, заключающиеся в качестве спортивной одежды, обуви и т. д.; физические – здоровье, привлекательный внешний вид тела; культурные – представляют собой наличие авторитета перед своими сокурсниками.

К основным составляющим здорового образа жизни студентов можно отнести регулярное питание, чередование сна и отдыха, организация активной деятельности, отсутствие вредных привычек. Все это вместе и по отдельности накладывает отпечаток на личность студента.

Таким образом, главной составляющей здорового образа жизни является грамотное сочетание учебы и отдыха, умственной работы и получение удовольствий, отказ от вредных привычек.

Список литературы

1 **Барышникова, Д. Н.** Здоровый образ жизни студента / Д. Н. Барышникова, О. В. Савельева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по материалам XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 6 (43).

2 **Давыденко, Д. Н.** Здоровье и образ жизни студентов / Д. Н. Давыденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев / под ред. проф. Д. Н. Давыденко : учеб.-метод. пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005.

УДК 378.18

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Т. А. ДУБРОВСКАЯ, А. Д. ЛЕВИХИНА

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Тема здорового образа жизни (ЗОЖ) популярна в современном мире. ЗОЖ представляет собой систему неких правил поведения, которые необхо-

димо соблюдать, чтобы не воровать у себя «время жизни», которое и без того зачастую пробегает очень быстро.

На современном этапе жизни все мы приходим к тому, что формировать и соблюдать «правила жизни» – это не просто модно, но как минимум разумно и интересно. Да, легко выпить пива или выкурить сигарету, съесть чипсы, куда более сложнее воздержаться от всего этого и съесть полезную морковку или выпить сок. А еще лучше сходить в спортзал, в бассейн или на каток. Все это необходимо прививать детям с самых яслей, чтобы здоровый образ жизни стал просто нормой, а не тем идеалом жизни, к которому мы только стремимся.

Формирование ЗОЖ – это формирование единой системы взглядов на жизнь, направленные на укрепление здоровья и активного долголетия. Борьба за ЗОЖ ведется уже на политическом уровне. Пропаганда здорового образа жизни среди населения является одним из приоритетных направлений политики. Особенно важно привлекать к ЗОЖ молодежь, в частности, студентов.

Студенчество – одни из самых веселых и интересных лет в жизни любого человека. В студенческие годы зачастую человек приобретает больше навыков и умений, чем во все предыдущие годы. Поэтому одной из задач преподавателей ВУЗов, помимо научить специальным дисциплинам, есть задача привить любовь молодежи к здоровому образу жизни. Ведь ЗОЖ студентов позволяет им самореализовываться, развиваться, укреплять силу воли и твердость характера. Создать здоровую атмосферу среди студентов – значит создать предпосылки для психологического комфорта, для трудовой, учебной и общественной активности. При понятии здорового образа жизни как стиля поведения, у студентов на всю жизнь формируется способность строить самостоятельно себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физической отношении жизни.

Понятно, что здоровый образ жизни не формируется за один день, да и много времени студенты проводят вне университета. Однако, обращая повышенное внимание на здоровье студентов, на стиль их поведения в университете, можно привить им основные элементы ЗОЖ, которые они будут соблюдать и дальше, за стенами вуза.

От образа жизни студентов напрямую зависит и их здоровье. Следовательно, много времени и внимания следует уделять именно этому аспекту жизни молодых людей. Правильная организация времени труда и отдыха, физические нагрузки, отказ от жирной пищи, сигарет и алкоголя – вот те пункты, выполняя которые, студент становится последовательной и социально развитой личностью.

Молодой человек, соблюдающий режим не только на учебе, но и в жизни, способен лучше подстроиться к течению важных физиологических про-

цессов. Когда нет сил и человек испытывает усталость и невнимательность, то это может сказаться и на учебе. Чтобы хорошо учиться, у студента должны быть четко и правильно организованы образ жизни, быт, физические нагрузки, учеба, отдых, сон и так далее. При постоянном повторении этих процессов, они становятся условными рефлексамии. И, используя физиологию, можно легко подготовить быстрое переключение организма на новые виды деятельности и ее качественное выполнение.

Таким образом, можно сделать вывод, что прививать любовь молодежи к здоровому образу жизни – очень важная и ответственная социально-педагогическая задача. Кем бы в будущем не стал молодой человек, какую бы профессию не выбрал, оставаться здоровым, активным и целеустремленным – вот чему должна учить студентов учеба в вузе. Помочь им стать рациональными, успешными и организованными и есть одна из основных задач ЗОЖ, которые мы, как преподаватели университета, должны доводить до молодежи.

Список литературы

1 **Латкин, В. В.** Основные принципы здорового образа жизни студентов: учеб.-метод. пособие / В. В. Латкин, Т. В. Рудеева, А. В. Скибицкий. – Краснодар, 2009.

2 Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

3 **Потемкина, А. В.** Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью / А. В. Потемкина // РГБМ. – 2010. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm7.php, свободный.

УДК 378.18

ПОТЕНЦИАЛ РЕАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т. П. ДЮБКОВА-ЖЕРНОСЕК

Белорусский государственный университет, г. Минск

Физическая активность является одним из основных критериев здорового образа жизни. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, взрослым людям в возрасте 18 лет и старше показана физическая активность средней интенсивности продолжительностью не менее 150 минут в неделю или аэробная физическая активность высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, либо эквивалентный объем комбинированной физической активности средней и высокой интенсивности как в разные дни, так и в течение одного дня. Увеличение продолжительности аэробной