

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

### HEALTHY LIFESTYLE STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT AS A COMPONENT OF HARMONIC PERSONAL DEVELOPMENT

Петрович А.А., Соусь Л.Н.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

*В статье рассматривается решение проблем структурной и организационной перестройки занятий по дисциплине «физическая культура» на специальном учебном отделении в техническом университете.*

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** *здоровый образ жизни; здоровье; компоненты личности; физическое воспитание.*

*The article deals with the solution of the problems of structural and organizational restructuring of classes in the discipline "physical culture" at a special educational department at a technical university.*

**KEY WORDS:** *healthy lifestyle; health; components of personality; physical education.*

В новых социально-экономических условиях в Республике Беларусь проблемы формирования здорового образа жизни студентов приобретают особую актуальность. Прежде всего это связано с неблагоприятной экологической ситуацией, постоянными стрессами, неправильным образом жизни, необходимостью экономии на питании, затруднениями в получении квалифицированной медицинской помощи и другими факторами.

Структурная и организационная перестройка высшей школы требует решения проблем здорового образа жизни студентов как важного компонента гармонического развития личности. В частности, возрастает роль направленного воздействия на личность студента, особенно средствами физической культуры. Так как состояние здоровья, физическая и умственная работоспособность являются решающими факторами и ведущими предпосылками активной жизненной позиции.

Новые подходы к формированию здорового образа жизни студентов нашли конкретное отражение в законе «Об образовании в Республике Беларусь» и в законе «О физической культуре и спорте». Они способствуют формированию у студентов интереса к физической культуре и спорту поскольку занятия физическими упражнениями и есть одна из важнейших составляющих здорового образа жизни [1, 2].

Лучшей профилактикой практически всех заболеваний является двигательная активность. Генетически человек запрограммирован с большим

запасом резервов. Это особая биологическая целесообразность, сформировавшаяся в процессе естественного отбора. Эти резервы – это источник, который обеспечил выживаемость человека в борьбе со стихийными силами природы. Это помогает успешно бороться с болезнями и другими экстремальными факторами. Благодаря этим резервам человек сохраняет своё здоровье.

Известно, что гипокинезия – это изменение осанки, сутулость, нарушение координации движений, развитие сердечно-сосудистых и других заболеваний, ожирение, угасание связей между вегетативными и соматическими рефлексам. В свою очередь гиперкинезия приводит к ряду неблагоприятных перестроек в организме, практически ни один спортсмен высокого класса после 10–12 лет интенсивных тренировок не выводит долгое время свой организм из состояния высокой тренированности. Возникает вопрос об оптимальной физиологической потребности организма человека в двигательной активности в различные периоды жизни.

При малоинтенсивной мышечной работе в организме за 30 минут утилизируются углеводы, за 40-70 минут – белки и только после 70-90 минут – жиры. Очевидно, что двухразовых занятий в неделю по физическому воспитанию недостаточно для необходимой физической активности студентам, а дополнительные нагрузки только на первых порах требуют волевых усилий, а затем преодоление физической нагрузки в разумных пределах приносит совершенно необычное чувство радости (мышечной), ощущение свежести, бодрости, оздоровления.

Нас также заинтересовало представление студентов о питании. Здоровое и полноценное питание является одним из главных составляющих здорового образа жизни, поскольку это залог отличного самочувствия и долголетия. Это знают все, однако необходимо отметить, что в современных условиях большинство продуктов с трудом дотягивают до категории здоровой пищи.

Чтобы составить представление о питании студентов, мы опросили 200 респондентов. Прежде всего необходимо отметить, что ясного и честного представления о правильном питании не имел никто. Так, жизненно необходимые составные части пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) называли единицы. На вопрос о регулярности питания удалось выяснить, что только 7 студентов ни в чем себе не отказывают, 46 учащихся регулярно питаются дома, а 147 студентов (то есть три четверти) питаются нерегулярно.

Из 200 опрошенных, 72 постоянно посещают общепит, 51 студент питается в общежитии тем, что приготовят из привезённых из дома продуктов, а 24 студента признались, что живут просто впроголодь, растягивая стипендию на месяц, что не всегда удаётся. Необходимо подчеркнуть, что среди опрошенных не было студентов, обучающихся на коммерческой основе.

Кроме этого, мы взяли один день из жизни студентов в середине между днями получения стипендии и высчитали энергетические затраты за день и их покрытие питательными веществами. Для этого студенты высчитали энергозатраты в калориях при разных видах деятельности, включая лекционные,

лабораторные и семинарные занятия, подготовку к ним, бег, ходьбу, физические упражнения, домашние работы, езда на транспорте и т.д. После определения в калориях энергозатрат студенты подсчитали покрытие их за счёт питательных веществ в принятой за этот же день пищи. После подсчётов студенты определили разницу между поступлением и расходом энергии.

Свои данные предоставили 104 студента (из них 29 девушек). Оказалось, что около четырёх тысяч килокалорий в дневном рационе употребили 6 человек, три тысячи – 18, две с половиной – 25, две тысячи – 31, полторы тысячи – 19, одну тысячу – 5 человек.

Сбалансированность поступающей энергии оказывалось у 62 человек (60 %). Превышение поступления энергии с питательными веществами по сравнению с энергозатратами наблюдалась у 13 человек (больше ста килокалорий), а у 4 – больше пятисот. Отсутствие баланса с «минусом» было у 29 человек, у 14 – до двухсот, у 7 – до трёхсот, у 5 – 400–500 и у 3 – более пятисот килокалорий.

Таким образом, у большинства студентов пищевой рацион сбалансирован с энергозатратами. И это при том, что студенты не относятся к категории лиц с особо интенсивным трудом и среди наших испытуемых не было спортсменов высокой квалификации. Необходимо добавить, что приведённые данные взяты в относительно спокойные для студентов межсессионные дни.

Когда приближается экзаменационная сессия – «горячая пора» для студентов, когда они дни и ночи просиживают за учебниками, то бесконечные стрессы и волнения становятся их постоянными спутниками. Все эти волнения непременно сказываются на ослаблении организма в целом и на работе желудка в частности, ведь именно они являются одной из главных причин желудочных расстройств.

Естественно, что движение и сбалансированное питание – основа жизни, и без них жизнь немислима, тем не менее при формировании здорового образа жизни необходимо дать студентам представление и о других слагаемых. К последним относятся основы здорового отдыха, включающие организацию и гигиену умственного труда, пагубное влияние на здоровье алкоголя, никотина и наркотиков, хронической интоксикации, нервно-психического перенапряжения важнейшие средства реабилитации и восстановления организма, приемы самоконтроля.

### **Список литературы**

1. Кодекс Республики Беларусь «Об образовании в Республике Беларусь» от 23 июля 2019 г. № 231-3
2. Закон «О физической культуре и спорте» от 4 января 2014 г. № 125-3.