

## ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Ланець Н.О., гр. МЕ-19

Науковий керівник – доц. Кудряшов І.О.

Харківський державний університет харчування та торгівлі

У наш час набуло актуальності питанням здорового способу життя. Здоровий спосіб життя включає в себе наступні основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці і відпочинку, викоренення згубних звичок, раціональне харчування, оптимальний руховий режим.

Більшість студентів розпочинають здоровий спосіб життя відмовою від шкідливих звичок таких як куріння і вживання спиртних напоїв, адже куріння не тільки підточує здоров'я, але й забирає сили в прямому розумінні цього слова. Як установили вітчизняні вчені, через 5-9 хвилин після вихарчування лише однієї сигарети м'язова сила знижується на 15%, ті студенти, які серйозно займаються спортом знають про це, і як правило не курять.

Наступною складовою здорового способу життя являється раціональне харчування студента, що до нього входить: прийняття їжі тільки при відчутті голоду, відмова від їжі перед сном, прийняття їжі повинно складатися із змішаних продуктів, які є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин, обов'язковий час для засвоєння їжі. Студенти, які мають хронічні захворювання, необхідно дотримуватися дієти.

Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, ефективно вирішуючи задачі зміцнення здоров'я і розвиток фізичних особистостей молоді, збереження здоров'я і рухових звичок.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізує діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюється м'язова і кістково-зв'язкова система. Ціллю фізичного виховання у вузі являється формування фізичної культури студента як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, формування необхідності студентів у фізичному самовдосконаленні, а також в підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю.