

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**ЗДОРОВЬЕ.  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Учебно-методическое пособие для вузов

Издательско-полиграфический центр  
Воронежского государственного университета  
2012

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность. В результате роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. Но как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено.

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах. В повседневной же жизни забота о здоровье у многих ассоциируется, прежде всего, с врачебной помощью.

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.

Охрана и укрепление здоровья студентов в основном определяется образом жизни. Анализ данных о жизнедеятельности студентов (Ильинич В.И., 2010) свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это проявляется в недостаточной двигательной активности, нерациональном питании, отсутствии закаливающих процедур, систематическом недосыпании, малом пребывании на свежем воздухе, курении и др. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания: увеличивается число заболеваний. А так как эти процессы наблюдаются в течение 5 лет обучения, то они оказывают значительное влияние на состояние здоровья студентов.

Знания студентов в сфере здорового образа жизни (ЗОЖ) имеют мозаичную структуру, недостаточно упорядочены и взаимосвязаны. Большинству студентов не хватает свободного времени для их пополнения, расширения и систематизации.

В предлагаемом учебно-методическом пособии в популярной, краткой и доступной форме представлены современные знания, необходимые для формирования здорового образа жизни, показана роль физической культуры в поддержании здоровья.

### ***Понятие «здоровье», его содержание и критерии***

По определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), ***«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и***

Люди с наследственными заболеваниями имеют поврежденный мутантный ген, который может передаваться из поколения в поколение (по наследству). Но здоровый образ жизни, общий здоровый статус организма могут «усмирить» его агрессивность и не дать развиваться наследственному заболеванию (Ильинич В.И., 2010). С другой стороны, можно унаследовать от родителей богатырское здоровье и значительно ухудшить его за несколько лет, нарушая основы ЗОЖ.

Помимо истинно наследственных заболеваний, установлено наследственное предрасположение более чем к 50 видам болезней. Учет «предрасположенности» имеет огромное профилактическое значение. Например, если в семье есть наследственное предрасположение к гипертонической болезни, атеросклерозу и др., необходимо тщательно соблюдать принципы рационального питания, регулярно двигаться, чтобы преждевременно не развились болезни сердца и сосудов (Алексеев Ю.Н., Чуриков Н.К., 2004). В большинстве случаев в реализации наследственного предрасположения роль пускового механизма играет неправильный образ жизни (избыточное или несбалансированное питание, недостаточная двигательная активность, эмоциональное перенапряжение, нарушение режима труда и отдыха и пр.).

### ***Влияние окружающей среды на здоровье***

В настоящее время накоплен обширный научный материал (Ильинич В.И., 2005), доказывающий непосредственное воздействие целого ряда факторов окружающей среды (время года, погода, климат, экологическая обстановка) на здоровье человека.

Учеными разработан своеобразный «календарь» болезней, характерных для средних географических широт северного полушария. Зимой грипп и простудные заболевания встречаются чаще, чем летом. Если зима сухая, то болеют меньше. Если стоит погода с резкими колебаниями температуры, то сила ее воздействия сравнивается с уроном здоровью, наносимым эпидемиями. В январе чаще болеют воспалением легких; на февраль приходится пик язвенных кровотечений; в апреле обостряется ревматизм. Неустойчивость настроения осенью и весной связана с работой эндокринных желез: зимой основной обмен понижен из-за ослабления их деятельности, а осенью и весной из-за усиления повышен. Для лета и зимы характерны кожные заболевания.

Большое влияние на самочувствие оказывает изменение электромагнитного поля. Установлено, что всплески солнечной активности разогревают внешние слои атмосферы Земли, меняют их плотность и химический состав, мощные потоки заряженных частиц и излучений вторгаются в атмосферу. От этого меняется и сама погода, и реакция на ее изменения у человека. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон, усиливаются нервные расстройства.

Развитие техники и промышленности в значительной степени улучшили бытовые условия и облегчили многие стороны жизни людей, но при этом увеличился поток информации, в окружающую среду выбрасываются промышленные и бытовые отходы, повысились скорости передвижения людей, социальные ритмы изменились и перестали соответствовать биологическим ритмам. Все эти факторы предъявляют высокие требования к механизмам адаптации человека. Поэтому если условия жизни человека не соответствуют возможностям его адаптивных механизмов, то развиваются болезни дезадаптации, которые называют болезнями цивилизации (Алексеев Ю.Н., Чуриков Н.К., 2004). Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений; профессиональными заболеваниями на неподготовленность к новым профессиям; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность, чрезмерный шум в городах; аллергическими реакциями на изменение химического состава окружающей среды.

Способность приспосабливаться к отрицательным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья, физической подготовленностью. Адаптационные особенности человека зависят от типа его нервной системы. Слабый тип (меланхолический) приспосабливается труднее и часто подвержен серьезным срывам. Сильный, подвижный тип (сангвинистический) психологически легче приспосабливается к новым условиям. У людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью.

### ***Образ жизни студентов и его влияние на здоровье***

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни.

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ объединения его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний (одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – для общения).

Рассматривая образ жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: ***уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.***

***Уровень жизни*** – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под **качеством жизни** понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

**Стиль жизни** характеризует поведенческие особенности жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две носят общественный характер. Поэтому здоровье студента будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большой степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями и личностными наклонностями (Фурманов А.Г., Юспа М.Б., 2003).

### ***Здоровый образ жизни студента***

*Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.*

***Здоровый образ жизни – это форма и способ повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.***

Здоровый образ жизни обладает широким положительным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности студента.

1. **Функциональный аспект.** В функциональном проявлении это более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности, снижение заболеваемости, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности, усиление иммунных механизмов защиты организма, активность обменных процессов в организме, нормализация соотношения массы тела и роста.

2. **Психологический аспект.** В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов, в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности.

3. **Поведенческий аспект.** В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых.