

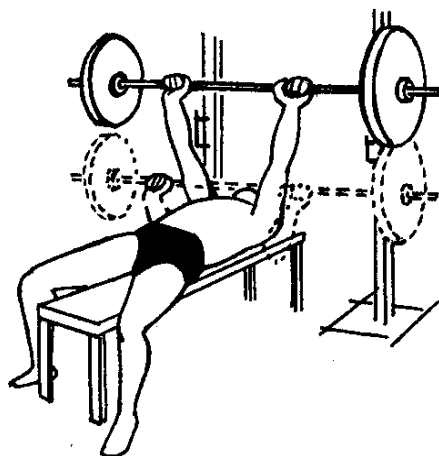
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический  
университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов очной формы обучения и преподавателей  
кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2017

Составители: канд. пед. наук З.А. Абиев, ст. преп.  
Л.А. Никифорова

УДК 796.011(07)  
ББК 75.3:75.711Я7

Здоровый образ жизни как основа профилактических мероприятий: методические рекомендации для студентов очной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. З.А. Абиев, Л.А. Никифорова. Воронеж, 2017. 30 с.

В методических рекомендациях описываются методики и технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда студента, что является основой профилактики хронических заболеваний - важнейшей проблемой современности,.

Методические указания подготовлены в электронном виде pdf и содержится в файле «ЗОЖ профилактика. pdf»

Библиогр.: 5 назв.

Рецензент д-р мед. наук Е.В. Литвинов

Ответственный за выпуск зав. кафедрой д-р мед. наук,  
проф. Е.В. Литвинов

Издается по решению учебно-методического совета  
Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВО "Воронежский государственный  
технический университет", 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Выбор данной темы был не случайным. Актуальность здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В исследование и решение проблемы здоровья человека, формирования здорового образа жизни у него внесли вклад в разное время ученые различных наук: философы: К. Гельвеций, Джон Локк, М.В. Ломоносов и др.; психологи и физиологи: В.М. Бехтерев, Л.С. Выготский и др.; ученые-медики: Н.А. Амосов, В.Ф. Базарный, И.И. Брехман, И.И. Буянов, В.П. Казначеев, Ю.П. Лисицин, Б.Н. Чумаков и др.; педагоги: Ш.А. Амонашвили, В.К.Зайцев, В.В. Колбанов, Я. Корчак, С.В. Попов, В.А. Сухомлинский и многие другие. Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров — все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Кризис гуманизма особенно характерен для нашей страны, переживающей все последнее столетие тяжелое состояние экономики, политики, идеологии, культуры, образования, серьезное изменение традиционного образа жизни. Вызывает тревогу состояние здоровья студентов, повышения уровня

хронических заболеваний. Так, по данным медицинских исследований, в ВУЗах лишь **14%** студентов практически здоровы, **50%** имеют функциональные отклонения, **35— 40%** — хронические заболевания. Указанные обстоятельства позволяют констатировать, что проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда студента, как основа профилактики хронических заболеваний является важнейшей проблемой современности, что и подтверждает актуальность темы методической работы.

## **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ СТУДЕНТОВ**

**Здоровый образ жизни** - это система общественных и индивидуальных мероприятий и взаимоотношений в обществе, обеспечивающих высокое физическое и духовное здоровье, долголетие, здоровую наследственность, широкие функциональные возможности организма в решении трудовых, социально-бытовых, общественных и индивидуальных возможностей, а также поддерживающих высокую культуру труда, быта и взаимоотношений с обществом и природой. Высшее учебное заведение должно выпустить не только грамотного, но и здорового специалиста. Наше государство успешно решает эти задачи, создав в ВУЗах специальные медицинские группы. Так как сегодняшнее состояние здоровья студентов вызывает серьезную тревогу.

Здоровье — категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания. А это область педагогики. Значит, здоровье — категория педагогическая. Здоровье либо укрепляется, либо утрачивается в процессе воспитания человека в семье, школе, в ВУЗе. В течение всего урока студенты

практически без движения. За партами на лекциях при письме они находятся в напряженно-неестественной позе. При традиционной дидактике студент является принимающим устройством, в закрытом помещении и ограниченном пространстве. Стандартные столы с горизонтальной поверхностью, люминесцентные мигающие лампы, большая нагрузка для студентов, и мы получаем идеальные условия для возникновения неврозов, деградации здоровья.

Специальная медицинская группа ВГТУ очень серьёзно подошла к этой проблеме. На занятиях используются современные методы и приёмы для оздоровления студентов. Были созданы и успешно применяются, принося отличные результаты: комната психологической разгрузки; соляная комната; малый зал кинозетерапии; зал №1 кинезиотерапии по методу Бубновского С.М.; зал №2 лечебной физкультуры: с тропой здоровья, оснащённый различным спортивным оборудованием по методикам, которые способствуют профилактике и лечению следующих заболеваний: опорно-двигательного аппарата; органов зрения; органов дыхания; желудочно-кишечного тракта; нефрологии; гинекологии; вегето-сосудистой дистонии по гипертоническому и гипотоническому типам и др. Но здоровье - плод прогрессивного эволюционного процесса и сознательного регулирования человеком своего поведения, своего образа жизни, привычек и пристрастий. Вполне закономерно, что современная система образования, основным постулатом которой определено развитие личности подростка, уделяет все большее внимание изучению научных сведений о здоровье, здоровом образе жизни и оптимизации условий жизнедеятельности человека. В наше время понимание здоровья как категории, значимой для жизни общества, находит все более широкое распространение. По нашему мнению, решать оздоровительную задачу на занятиях по физической культуре

невозможно без определения термина «здоровье» и понимания значимости здоровья для общества.

Профессор В. П. Казначеев трактует здоровье человека как процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Достаточно полно понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) рассматривается в работах педагогов и психологов. Так, М.Я. Виленский определяет это понятие как типичную совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы регулируемой ими деятельности и ее результаты, укрепляющие адаптивные возможности организма, способствующие полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций. Творческая деятельность педагогов как обычно ограничивается средствами, выделяемыми государством на нужды народного образования. И поскольку в этом не приходится ожидать больших сдвигов, нужно делать то, что возможно. И главное препятствие - пассивность самих педагогов, нежелание что-либо менять в привычной системе обучения. К сожалению, в настоящее время хорошее здоровье, здоровый образ жизни не является нормой для большинства студентов и их родителей, отношение к здоровью как к ценности не имеет приоритетного значения.

**Здоровый образ жизни** — это оптимальная система повседневного поведения, позволяющая человеку максимально полно реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. *Здоровый образ жизни* создаёт наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и

его работоспособность. Нет какой-то одной единственной уникальной технологии здоровья. Здоровье сбережение может выступать как одна из задач некоего образовательного процесса. Это может быть образовательный процесс медико-гигиенической направленности, осуществляемые при тесном контакте педагог - медицинский работник – студент; физкультурно-оздоровительной - отдается приоритет занятиям физкультурной направленности; экологической - создание гармоничных взаимоотношений с природой и др. Только благодаря комплексному подходу к обучению студентов могут быть решены задачи формирования и укрепления здоровья студентов.

*Основные направления здорового образа жизни студента следующие:*

- Здоровый студент — практически достижимая норма развития подростков.
- Оздоровление — не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей студентов.
- Индивидуально-дифференцированный подход — основное средство оздоровительно-развивающей работы со студентами.

Не для кого ни секрет, что успехи студентов в учении – той деятельности, которая с приходом студента в ВУЗ начинает представлять собой главное в его жизни, - зависят от его здоровья.

***Цель педагога*** – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в ВУЗе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Один из главных принципов, которым руководствуется педагог – «Не навреди!». Формирование ЗОЖ студента

представляет собой социально-педагогический феномен, необходимость которого вызвана реальной потребностью личности и общества в здоровье как основополагающем, жизненно необходимым ресурсе саморазвития и развития.

*Здоровый образ жизни личности студента* представляет собой интегративную биосоциальную характеристику, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, о ЗОЖ, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здравосозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек, что позволяет вести здоровый стиль жизни и быть физически и социально активным, здоровым человеком в обществе. Здоровый стиль жизни студента включает в себя следующие основные компоненты: режим учебы без перегрузок; организацию свободного времени с преобладанием движений; личную гигиену, привычное питание; отсутствие травматизма; здоровые привычки, физическую активность. ЗОЖ студента является фактором не только здоровьесохраняющего (здоровьесохраняющего) поведения студента, но и здоровьесозидающего. Наиболее адекватная реализация организационно-педагогических условий формирования ЗОЖ студента возможна посредством построения модели организации процесса. Данная модель, которая обеспечивает формирование ЗОЖ у студента, включает в себя цель, принципы, педагогические условия, направления формирования ЗОЖ, методики и технологии формирования ЗОЖ, формы физкультурной деятельности, ожидаемые результаты. Она концептуально объединяет все содержательные характеристики формирования ЗОЖ.

Основными условиями формирования здорового образа жизни у студентов, выделенными на основе понимания ЗОЖ как



основного фактора здравосозидающего поведения студента, и создаваемыми в учебном процессе являются:

- формирование знаний студента о здоровье, ЗОЖ, о собственном здоровье, о здоровых и вредных привычках растущего человека, о нормальном нравственном и отклоняющемся поведении подростков;
- организованная двигательная активность студентов в условиях использования специально разработанных методик и технологий формирования здорового образа жизни;
- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни;
- формирование здоровых навыков и привычек студентов.

Данные условия позволяют реализовать целевую установку, принципы, структурные компоненты и критерии оценки эффективности формирования ЗОЖ студентов.

### **1.1. Формирование ЗОЖ у студентов как основа профилактики хронических заболеваний**

*Хронические заболевания* - это заболевания внутренних органов, которыми люди болеют длительное время. Чаще всего излечиться от этих заболеваний невозможно, можно лишь добиться стойкой ремиссии - отсутствие обострений заболевания в течение длительного времени (иногда несколько лет). С некоторыми заболеваниями люди рождаются, другие возникают в детском возрасте или во взрослом состоянии из-за недостаточного или несвоевременного лечения острых заболеваний.

Любое хроническое заболевание требует наблюдения у соответствующего врача-специалиста, соблюдения определенной диеты и образа жизни, возможно длительного приема лекарственных препаратов с индивидуальным подбором и периодической коррекцией дозы принимаемых лекарств.

*Профилактические мероприятия по ЗОЖ с целью профилактики хронических заболеваний ведутся в трех направлениях:*

- 1) организация учебно-воспитательного процесса в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями студентов;
- 2) повышение функциональных возможностей растущего организма средствами физической культуры;
- 3) дифференцированные режимы в сочетании с лечебными мероприятиями для студентов группы риска.

Все три направления предусматриваются годовым планом работы медицинского кабинета ВУЗа, обсужденным на заседании кафедры и утвержденным главным врачом студенческой поликлиники. К сожалению, современные студенты имеют все больше и больше хронических заболеваний. Основной причиной возникновения таких заболеваний является то, что современные студенты все меньше двигаются. Чаще всего это связано с загруженностью на занятиях в ВУЗе, дополнительными занятиями, домашними заданиями. Порой у студентов не остается времени на прогулку, общение со своими сверстниками, на участие в подвижных спортивных играх. В результате нарушается естественное, нормальное развитие подрастающего организма. Занятия физкультурой в основной группе компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности. Вот почему формирование здорового образа жизни особенно важно и актуально. Количество времени пребывания на воздухе во время перемен между парами определяется степенью благоустройства участка,

количеством входов и устройством гардеробов. Наличие нескольких выходов на участок из здания ВУЗа и децентрализованных гардеробов обеспечивает, проведение ряда режимных моментов на воздухе. Наблюдения показывают, что число студентов, одновременно находящихся в рассредоточенных гардеробах, в 7-8 раз меньше, а время, затраченное на одевание, в 3 раза меньше, чем в централизованных гардеробах ВУЗа той же вместимости.

В практике нередко встречается неверное использование планировочных решений: один вход вместо имеющихся трех, прямой график движения вместо ломаного, один гардероб вместо двух, одно туалетное помещение на этаже вместо двух и т. д. Врач обязан быть хорошо знаком с проектными решениями ВУЗа и не допускать использования их не по назначению. Правильная с гигиенических позиций расстановка мебели и оборудования, благоприятные условия видимости на интерактивной или обычной доске, светового климата, микроклимата и состояния воздушной среды. Особого внимания требуют студенты, имеющие низкий уровень показателей учебы. И работа с такими студентами является дополнительным стимулом к улучшению развития таких студентов. Только путем ежедневной дополнительной работы можно добиться определенных успехов в развитии их работоспособности. Увеличение ежедневной двигательной активности студентов посредством физических упражнений и подвижных спортивных игр положительно сказывается на предотвращении утомления и сохранении у них умственной работоспособности в течение всего учебного года, является профилактикой хронических заболеваний.

Успешная учебная деятельность и состояние здоровья студентов не могут сегодня рассматриваться изолированно друг от друга. Они взаимосвязаны и требуют к себе пристального

внимания взрослых, учителей-практиков и родителей. Хорошее здоровье благоприятствует полноценному развитию студентов, способствует безболезненной адаптации к новой для первокурсников учебной деятельности, связанной с напряженной умственной нагрузкой. Многие исследователи с тревогой отмечают, **что именно с приходом студентов в ВУЗ наступает резкое уменьшение их двигательной активности, и зачастую — за грань допустимого, прогрессируют хронические заболевания.** Понятно, что учебные занятия в ВУЗе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни студента должен стать «сидячим». Такой образ жизни может привести — и, увы, в ряде случаев приводит — к хроническим заболеваниям и отклонениям в физическом развитии. Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение — вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения; самым нежелательным образом отражается такая нехватка на сердечно-сосудистой системе студента. Парадоксально, но ограничение движения во имя учения сказывается на учении как раз весьма отрицательно: умственная работоспособность резко снижается, память ухудшается. Но хотя это известно давно, каждое новое поколение родителей склонно повторять одни и те же ошибки... В решающей степени от семьи зависит, насколько день студента будет наполнен столь необходимым ему движением. То, что он получает в этом смысле в ВУЗе — уроки физкультуры, физкультуры во время уроков, необходимо, но недостаточно.

Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой; возможности у семьи здесь весьма широки: утренняя гимнастика, «физкультминутки» во время выполнения домашних заданий, подвижные спортивные игры в часы работы, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки и вылазки на лыжах,

туристические походы и плавание летом. Профилактика переутомления не сводится к контролю за количеством уроков в соответствии с возрастом, а касается и вопросов правильного, с гигиенических позиций, построения каждого урока, их чередования. Трудность урока складывается из учебных его элементов, суммарного воздействия уроков. Установлено, что уроки средней трудности наименее утомительны для студентов. Уроки малой трудности ниже учебных возможностей студентов. Они не интересны и утомительны. Трудные уроки вызывают чрезмерное напряжение умственной деятельности, утомляют студентов, снижают их работоспособность. Трудность предмета для каждого возраста разная. Урок облегчается, если на нем многократно чередуются разные виды деятельности. Например, устная и письменная работа, изучение нового и повторение пройденного материала, соблюдена посильная для данного возраста длительность каждого из компонентов урока, особенно самостоятельная работа. **Основы ЗОЖ** должны включать в себя создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих духовное развитие каждого студента, его душевный комфорт, как неременное условие психического здоровья.

В заключение можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни является интегративным качеством в структуре становления личности студентов, представляющей собой совокупность ценностных ориентаций личности на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья, профилактики хронических заболеваний, теоретических знаний и практических форм поведения, способствующих выполнению учебных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Социально-педагогические технологии формирования здорового образа жизни у студентов - это дополнительная последовательная целенаправленная система способов действий по формированию здорового образа жизни на

основе субъектно-субъектных отношений в педагогическом процессе, включающая научно обоснованную совокупность форм, методов и способов деятельности, направленная на подготовку студентов к самостоятельному принятию решения вести здоровый образ жизни.

## **2. МЕРОПРИЯТИЯ ЗОЖ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ**

Выбор данной темы был не случайным. Актуальность здорового образа жизни, особенно в последние годы, вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Существуют, конечно, разные точки зрения на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека: умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек. На фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то переедает (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и так далее), кто-то работает до изнеможения. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному, наркотикам. Ну, вот и получается, что о каком здоровом образе жизни можно говорить. На самом же деле здоровый образ жизни – это совсем не сложно.

В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и закалывающие процедуры.

Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является труд. Именно посредством труда человек обменивается энергией и информацией с окружающей средой. Благодаря работе человек чувствует себя ценным и полноценным. Работа должна быть любимой, тогда человек чувствует себя замечательно, отдача у него полная. А значит, он реализует весь свой потенциал. Для гармоничного развития в человеке все должно быть сбалансировано: и физическое развитие, и интеллектуальный потенциал.

Если Вы составляете график своего дня, то очень четко распределите время для отдыха и время для работы. Они должны обязательно чередоваться.

Занятия физической культурой положительно влияют не только на состоянии Вашего здоровья, но и на состоянии Вашей психики и нервной системы. Если же Ваша работа связана с физическим трудом, тогда отдыхать нужно пассивно. То есть в жизни все должно быть уравновешено.

Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. Для того чтобы не знать слова бессонница, весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше. Люди, не уделяющие внимания своему физическому состоянию, часто болеют. Рано стареют. Организм у такого человека зашлакован. Занятия физкультурой укрепят Ваш организм.

Чрезвычайно важно нормализовать свой рацион. Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек съедает примерно восемь тонн хлеба, двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой примерно шесть лет!

Представляете, сколько всего интересного успело произойти за это время в мире. И наедаем мы далеко не здоровье.

Среди важнейших составляющих здорового образа жизни и отказ от курения, распития спиртных напитков и, естественно, наркотиков. А сколько мучаются от онкологических заболеваний, спровоцированных курением!

Закаливание организма поможет Вам предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, еще много лет трудиться и получать удовольствие от жизни. Если Вы будете закаливаться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции.

Запомните, что Вы получили от природы ценный дар – свое здоровье. Ваша задача использовать все доступные методы для его сохранения и приумножения.

Как известно, немаловажную роль в формировании телосложения играют гены, но это не главное, здесь все зависит от нас самих, нашего отношения к себе. Мы сами можем создавать себя и зависит это в первую очередь от нашего образа жизни.

**Каким же основным правилам надо следовать, чтобы жить долго и счастливо?**

- как минимум, необходимо распланировать свой день, а еще лучше на неделю и относиться даже к незначительным, на первый взгляд делам, также серьезно, как и, например, к деловым встречам;

- высыпайтесь. Сон восстанавливает силы организма и позволяет чувствовать себя свежим и отдохнувшим, а значит, у Вас будет отличное настроение, и Вы сможете «свернуть горы»;

- старайтесь питаться в определенное время, и по возможности не перегружайте свой желудок;

- делайте утреннюю зарядку. Это вполне может и должно войти в привычку. Вы сами будете собой гордиться!;



- больше улыбайтесь, говорите себе приятные вещи. Больше позитива;

- не расстраивайтесь. Если Вы выпались, сделали зарядку, улыбнулись себе, позавтракали фруктами, а у Вас не очень хорошее настроение. Скажите себе, что все у Вас получится. И Вы действительно все сможете.

Многие ошибочно считают, что, обсуждая эту тему, можно затрагивать лишь некоторые вопросы – алкоголизм, курение и наркомания.

Однако, это не совсем так. В связи с этим проводится конференция по теме: «Здоровый образ жизни», где охвачен лишь небольшой объем информации, которой можно рассмотреть по этой теме.

### **3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКИ**

Одна из основных целей здорового образа жизни – достижение активного долголетия, возможность полноценного выполнения человеком своих социальных функций на склоне лет. И закаливание является одним из видов в подтверждение вышесказанному.

Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечивает растущему организму надежный щит против многих болезней. В России закаливание издавна была массовой. Примером могут служить деревенские бани с парными и снежными ваннами. Однако в наши дни большинство людей ничего не делают для закаливания, как самих себя, так и своих детей. Более того, многие родители из опасения простудить ребенка уже с первых дней месяцев его жизни начинают

заниматься пассивной защитой от простуды: укутывают его, закрывают форточки и т.д. Такая «забота» о детях не создает условий для хорошей адаптации меняющейся температуре среды. Напротив, она содействует ослаблению их здоровья, что приводит к возникновению простудных заболеваний. Поэтому проблема поиска и разработки эффективных методов закаливания остается одной из важнейших. А ведь польза закаливания с раннего возраста доказана громадным практическим опытом и опирается на солидное научное обоснование.

Широко известны различные способы закаливания – от воздушных ванн до обливания холодной водой. Полезность этих процедур не вызывает сомнений. С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

Организм человека находится в постоянной и тесной связи с внешней средой. На него обрушиваются резкие колебания температуры воздуха, его влажности, скорости ветра, изменения давления атмосферы. При помощи специальных мероприятий можно повысить устойчивость организма к вредным воздействиям внешней среды, даже к таким, как возбудителям инфекционных заболеваний. Это достигается закаливающими процедурами. Начиная закаливаться, нужно знать о правилах закаливания: постепенность; систематичность; подбор процедур должно быть индивидуальным; закаливающие средства необходимо разнообразить и применять в комплексе.

Основным средством закаливания являются: вода, воздух, солнце. Если принимать в качестве закаливающей процедуры холодный душ, нужно соблюдать четыре правила:

- надо начинать с приятной нехолодной температуры воды, снижая ее постоянно и постепенно.

- не пропускать процедуры. Даже если в начале пути вдруг приболеешь, надо немного повысить температуру воды, но не отлынивать от процедуры.

- позволить мероприятия планировать так, чтобы это было удобно по продолжительности. Позволительно выбрать начальную температуру исходя из состояния здоровья. Не секрет, что одни люди начинают купаться в реке или море при температуре 16-18 градусов воды, вовсе, не будучи закаленными. А другие могут заболеть, искупавшись в воде 22-24 градуса.

- если длительное время делать процедуры, закаливающие против низких температур, это не значит, что будешь хорошо себя чувствовать при высокой температуре. Поэтому, закаливаясь, нужно сочетать разнообразные факторы внешней среды.

Можно применять контрастные души, полоскать горло водой из холодильника, использовать солнечные ванны и прочее, но при этом ежедневно кутаться в теплые вещи и прятаться от сквозняков. Конечно, в таком случае здоровья не прибавится. Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все: систематичность и последовательность; учет индивидуальных способностей; состояния здоровья и эмоциональные реакции на процедуру. Еще одним действенным закаливающим средством может и должен быть до и после занятий физическими упражнениями контрастный душ. Контрастные души тренируют нервно – сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки, совершенствуя физическую

терморегуляцию, оказывают стимулирующее воздействие и на центральные нервные механизмы. Опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа, как для взрослых, так и для детей. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

*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.

Но в наше время актуальными являются проблемы курения, алкоголизма, наркоманий.

*Курение* — одна из вреднейших привычек человека. Исследователями доказано, что в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, окись углерода, аммиак, синильная кислота. Но, зная это, многие продолжают курить, не задумываясь о последствиях. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Куренье не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили советские специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и поэтому не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается точность выполнения теста, восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные

вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семье, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание.), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость). Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

*Образ жизни зависит от многих условий. Все эти условия можно объединить в 2 группы:*

I - группа факторов: все то, что окружает человека – это среда;

II - группа факторов: все то, что человек вводит в себя: продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь, наркотики.

Наркотики знакомы людям уже несколько тысяч лет. Их употребляли люди разных культур и в разных целях: во время религиозных обрядов, для восстановления сил перед сражениями, для изменения сознания, в медицине как обезболивающее.

**Наркомания** - это тотальное нарушение физического и психического здоровья человека, поражение его личности, потеря лучших нравственных качеств и собственного «Я» вследствие употребления наркотиков.

Понятие «НАРКОТИК» также неоднозначно и делится на:

- **медицинское**: «это химическое вещество или смесь веществ, отличное от необходимых для нормальной жизнедеятельности прием, который влечет за собой изменение функционирования организма и, возможно, его структуры»;

- **юридическое**: «употребление, изготовление, хранение, распространение наркотических веществ считается преступлением и преследуется по закону. Это вещества, способные вызвать эйфорию, психическую или физическую зависимость, приносящие вред здоровью и психике, опасные при широком распространении среди населения, и вещества, не традиционные в данной культуре».

Есть вещества, не относящиеся к наркотическим, но также обладающие способностью влиять на психику человека и вызывать пристрастие. Называются они токсикоманическими, а болезненное пристрастие к ним - токсикоманией. Токсикоманические вещества: растворители, лаки, клеи, содержащие ароматические углеводы; медицинские препараты с седативным или снотворным действием, медицинские препараты с галлюциногенным эффектом.

Скорость формирования наркотической зависимости зависит от вида наркотика, способа его введения, регулярности его приема и некоторых других факторов. Со временем количество и частота потребления наркотика возрастает, что ведет к необратимым последствиям. Уже через несколько недель после возникновения психической зависимости возникает физическая. На последней 3-й стадии происходит психическая и физическая деградация личности, тяжелые и необратимые изменения в организме, человек становится инвалидом. Наркотики - страшный враг, коварный и безжалостный. Избежать несчастий,

которые несет в себе наркомания, легче всего одним способом - никогда не пробовать наркотики. В демографической пирамиде возрастного состава населения наркомания выбирает, прежде всего, самый многочисленный и репродуктивный слой – людей 20-50-ти летнего возраста. А ведь все экономическое благосостояние общества, как воспроизведение населения, в первую очередь, зависит от этих людей. Проблема наркомании многогранна, а механизмы возникновения наркотического пристрастия еще до конца не изучены. Волна наркомании «завладела» молодым поколением многих стран. Все больше жертв у «белой смерти» среди детей. Лекарства – наркотики тяжелым больным, чтобы облегчить их страдания, из-за непереносимой боли. Но у этих лекарств коварное свойство, организм быстро привыкает к ним и начинает требовать новых доз.

Смертность детей и подростков от отравления наркотиками чрезвычайно высока. Распространенность наркоманов среди детей и подростков – беда огромного числа родителей. Но это порой и злой умысел некоторых взрослых, которые на трагедиях детей и их родителей греют руки. Под влиянием постоянного воздействия наркотических средств человек становится замкнутым, грубым, полностью утрачиваются родственные и другие социальные связи, девальвируются практически все культурные и моральные ценности. Все это происходит из-за выраженных нарушений в центральной нервной системе и в основном регуляторе всех жизненных процессов – головном мозге человека. Именно мозг человека является основной мишенью для наркотиков и всевозможных снадобий, употребляемых человеком для своего одурманивания. В основе многих преступлений, краж, убийств, проституции часто лежат алкогольная или наркотическая зависимости. Ведь, поначалу, алкоголь использовался лишь в ритуальных действиях. Затем он получил столь широкое применение, что стал причиной многих заболеваний.

**Алкоголь** – это наркотик. Всемирная организация здравоохранения специально вынесла такое решение: «алкоголь - наркотик, подрывающий здоровье со всеми вытекающими последствиями». Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем 8 тысяч лет до н.э. – с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков, дикорастущего винограда.

При употреблении алкоголя передача импульсов в организме замедляется. Первыми поражаются высшие уровни мозга - запреты, волнения и беспокойства исчезают, уступая место ощущению удовольствия и эйфории. По мере поражения низших уровней мозга ухудшается координация движений, зрение и речь. Мелкие кровеносные сосуды расширяются. Излучается тепло и человеку становится жарко. Это значит, что кровь отклонилась от внутренних органов тела, где кровяные сосуды уже сузились под воздействием алкоголя на нервную систему. Поэтому одновременно падает температура внутренних органов. Возможное усиление сексуального влечения связано с подавлением обычных запретов. По мере повышения алкоголя в крови физическая половая способность все более ухудшается. В конце концов, отравляющее воздействие алкоголя вызывает тошноту и, возможно, рвоту.

После бурного пьянства приходит «добрый гость»- похмелье. Похмелье - это физический дискомфорт после избыточного употребления алкоголя. Симптомы могут включать головную боль, расстройство желудка, жажду, головокружение и раздражительность. Вероятность похмелья уменьшается, если выпивку перемешать с закуской. Болезненные последствия сведены к минимуму, если алкоголь принимается в спокойном состоянии, а курение сведено к минимуму.

**Алкоголь** угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец. Итог: малокровие, инфекции, кровотечения. Он вызывает ухудшение памяти, медленную



психическую деградацию, возрастает риск кровоизлияния в мозг, пневмонию, сердечную и почечную недостаточность.

**БЕЛАЯ ГОРЯЧКА** – состояние, сопровождающееся крайним возбуждением, психическим помешательством, беспокойством, лихорадкой, дрожью, быстрым и нерегулярным пульсом, галлюцинациями и многие другие болезни.

С химической точки зрения алкоголь является наиболее опасным наркотиком, он стоит в одном ряду с никотином (чуть слабее кокаина и морфия). Все государства мира, объявляющие преступлением продажу наркотиков, жульнически исключают из их списка алкоголь и никотин, потому что иначе не ясно, почему за первые наркотики грозит тюрьма, а другие свободно продаются, в том числе самим государством.

**Питание.** Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья. *Первый закон* - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия,- мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

*Второй закон* - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина «С», приводит к заболеванию и даже

смерти. Витамины группы «В» мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина «А» и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятия спортом и другое), но и в состоянии относительного покоя (во время сна, отдыха лежа), когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма – сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела. Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомоганиях, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной. Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи.

Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособностью и продлению жизни.

Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно

соблюдать диету. Люди питаются по-разному, но, прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т.е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Весьма вредно для здоровья и питание с систематическим введением непомерных количеств какого-либо одного продукта или пищевых веществ одного класса. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 часов). При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин: завтрак-30%; обед- 50%; ужин-20%;.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь горячей или холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых заболеваний пищеварения как, например, язвенная болезнь и другие. Также нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полостью. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

#### **4. ЗОЖ КАК КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ**

Для формирования здорового образа жизни студентов и предотвращения хронических заболеваний главное - это комплексность воздействия. То есть каждым преподавателем должна быть создана комплексная система социально-педагогической работы по формированию навыков здорового

образа жизни, состоящая из следующих блоков: социально-психологический, базовое образование, внеклассная работа и досуг.

В целях повышения эффективности вся профилактическая работа обязательно нуждается в психологической и социальной разработке, научно-методической экспертизе. Работа по формированию у студентов навыков здорового образа жизни должна носить систематический характер, к сожалению, следует отметить, что во многих ВУЗах она носит эпизодический характер. Необходимость постоянной работы по формированию здорового образа жизни обусловлена всё более ухудшающимся как индивидуальным, так и общественным здоровьем подростков.

Наиболее важно создание команды, осуществляющей профилактическую программу. При этом большую роль играет личность организатора и руководителя. В превентивном обучении и воспитании необходимо учитывать, что студенты склонны слушаться тех, кого любят и уважают. Активность и эрудированность педагога, а также его умение вызвать доверие, уважение и интерес студентов способствуют повышению эффективности данной работы.

На уроках эта работа должна происходить интегрировано через различные методы и приёмы: комната психологической разгрузки; соляная пещера; малый зал кинезиотерапии; зал №1 - методика С.М. Бубновского; упражнения на фитболах; тропа здоровья и т.д. в течение учебного года с использованием разных форм урока (ролевые игры, дискуссии, кооперативное обучение), что значительно повышает эффект работы по формированию ценностных установок к здоровью, т.к. информация передаётся как преподавателем, так и самими студентами, а для студентов она становится более значима.

Для работы в ВУЗе могут быть внедрены специальные программы превентивного образования “Полезные привычки”, «Полезные навыки», которые направлены на овладение студентами объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок, навыков ответственного поведения, социальной и личностной компетентности. Неотъемлемой частью системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является внеклассная работа и дополнительное образование, т.к. данная профилактика должна быть частью всей системы воспитания. Ежегодно в ВУЗе может проводиться неделя – акция “ Мы – за здоровый образ жизни”, в течение которой реализуется комплекс мероприятий с использованием разных форм, соответствующих возрасту студентов: единый классный час; библиотечная выставка; конкурс плакатов; спортивные соревнования; “круглые столы”; “пятиминутки здоровья” (старшекурсники – первокурсникам) и т.д. с привлечением различных специалистов.

Студенты, как показывает практика, активно участвуют во всех мероприятиях, что, несомненно, повышает эффективность формирования навыков здорового образа жизни. Позитивную роль играет физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через уроки и внеклассные мероприятия (группы спортивного совершенствования, секции, соревнования), а также через дополнительное самостоятельное посещение «Алекс – фитнеса» и других видов фитнеса. Ежегодно проводимые мониторинги по выявлению студентов “группы риска” и с аддиктивным поведением помогают социальному педагогу и педагогу-психологу наметить формы и методы избирательной профилактики (тренинги, индивидуальная работа) с разными группами студентов, что даёт позитивный результат и по данным опросов, и по поведенческим навыкам.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВУЗ и родители должны быть партнёрами. В ВУЗах должна проводиться работа с родителями, несмотря на совершеннолетие студентов, по формированию в семье ценностного отношения к здоровью, где предоставляется информация по вопросам, влияющим на их собственное здоровье и здоровье их детей. Цель предоставления этой информации состоит в том, чтобы помочь понять влияние определённого поведения на их детей.

Формы проведения данной работы может быть разной: индивидуальные консультации, тематические родительские собрания, уроки для родителей (в рамках программ “Полезные привычки, навыки, выбор”), тренинги, конференции. Самостоятельным направлением является профилактическая работа с педагогическим коллективом, которая имеет информативный и обучающий характер, с целью повышения компетентности в вопросе формирования установок и навыков здорового образа жизни, а также ценностного отношения к своему здоровью, т.к. педагоги являются реальными значимыми другими лицами для студентов и берут на себя частичное выполнение профилактических обязанностей. Это семинары, педсоветы, заседания научных кафедр и научно-методического совета ВУЗа, индивидуальные консультации. Социально-педагогическая работа в ВУЗе по формированию ценностного отношения к здоровью из эпизодической должна перейти на уровень системы. Исследования ученых в области педагогики и психологии свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные возможности для развития личности имеются в детском и подростковом возрасте. Изменения, которые происходят в этот период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования центрального новообразования в личности студента, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Именно в это

время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему высшего образования.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Баль Л.В., Барканов С.В. Формирования здорового образа жизни российских подростков / Л.В. Баль, С.В. Барканов. М.: Просвещение, 2003. – 198 с.
2. Бойко А. Здоровые тесты / А. Бойко. М.: Диалект, 2004. - 256 с.
3. Барзилович Е.Ю. Популярная энциклопедия здорового образа жизни. Книга 1 / Е.Ю. Барзилович. – М.: изд-во МЭИ, 2000. – 241 с.
4. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии / В.Р. Шухатович. - Мн.: Книжный Дом, 2003. – 558 с.
5. Шлозберг, С. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, Л. Непорент. - М.: Диалект, 2004. - 256 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....                                                                            | 1  |
| 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ<br>КУЛЬТУРЫ ЗОЖ СТУДЕНТОВ.....                      | 2  |
| 1.1 Формирование ЗОЖ у студентов как основа<br>профилактики хронических заболеваний..... | 7  |
| 2. МЕРОПРИЯТИЯ ЗОЖ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ<br>ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ.....             | 12 |
| 3. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ,<br>МЕТОДИКИ.....                                 | 15 |
| 4. ЗОЖ КАК КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА<br>НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ.....                               | 25 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....                                                                          | 28 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....                                                            | 29 |



# **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов очной формы обучения и преподавателей  
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:

Абиев Захар Ахмедович

Никифорова Любовь Александровна

В авторской редакции

Подписано к изданию 04.12.2017.

Уч.-изд. л. 1,7.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический  
университет»

394026 Воронеж, Московский просп., 14

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
технический университет»

СПРАВОЧНИК МАГНИТНОГО ДИСКА  
(Кафедра физического воспитания и спорта)

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов очной формы обучения и преподавателей  
кафедры физического воспитания и спорта

Составители:

Абиев Захар Ахмедович

Никифорова Любовь Александровна

«ЗОЖ профилактика pdf» 72,3 Кбайт 04.12.2017 1,7 уч.-изд.л.  
(наименование файла) (объем файла) (дата) (объем издания)