

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СРЕДЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ

А.А. Караванов, кандидат психологических наук, доцент;

И.Ю. Устинов, кандидат педагогических наук, доцент;

О.М. Холодов, кандидат педагогических наук, доцент.

**Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина. г. Воронеж**

Здоровый образ жизни рассмотрен как понятие, включающее в себя не только медицинские, но и социальные проблемы. Основные факторы формирования здорового образа жизни представлены как способ оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья на высоком уровне, продления активной жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательный режим, закаливание организма, рациональное питание, гигиена

THE MAIN FACTORS FOR A HEALTHY LIFESTYLE AMONG THE STUDENTS OF UNIVERSITIES OF EMERCOM OF RUSSIA

A.A. Karavanov; I.U. Ustinov; O.M. Holodov. Military air force academy of professor N.E. Zhukovsky and Y.A. Gagarin. Voronezh.

Article a healthy lifestyle is seen as a concept that includes not only medical but also social problems. The main factors of forming healthy lifestyles are presented as a way of optimizing the physiological systems of the body, health maintenance at a high level, the extension of the active life.

Keywords: healthy lifestyle, impellent mode, hardening the body, nutrition, hygiene

Вузы МЧС России готовят специалистов в области предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций различного характера. Данный вид профессиональной деятельности предъявляет жесткие требования к состоянию здоровья данных специалистов, так как, в большинстве случаев, данная деятельность сопряжена с большим риском и тяжелыми физическими нагрузками [1]. Одним из факторов, влияющих на состояние здоровья, является образ жизни человека.

Образ жизни – одна из важнейших социологических категорий, интегрирующая представление об определенном виде жизнедеятельности людей. Образ жизни представляет собой единство объективного и субъективного, будучи обусловленным внешними причинами, в то же время он зависит от конкретной линии поведения субъекта, его ценностных ориентаций, установок, мотивов деятельности и одновременно существенно влияет на многие социальные процессы и характеристики общества. Одной из важнейших является взаимосвязь образа жизни и здоровья населения, концентрированным выражением которой и положительного взаимовлияния является понятие «здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях, и выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развитие личного и общественного здоровья. Под укреплением понимается процесс, дающий людям возможность усилить контроль за своим здоровьем и улучшить свое здоровье. Этот процесс включает самопомощь (решения и действия, предпринимаемые людьми для создания и улучшения своего собственного здоровья), взаимопомощь (действия, которые люди предпринимают для того, чтобы помочь друг другу), а также создание условий и окружающей среды, способствующих здоровью. Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психических, физических возможностей и способностей.

Здоровый образ жизни – основа профилактики заболеваний, в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Это емкое понятие, включающее в себя не только медицинские проблемы, но и социальные: материальное благосостояние, жилищные условия, разумное и полезное использование свободного времени, межличностные отношения, организация труда и отдыха, физическое развитие и воспитание, рациональное питание, борьба с вредными привычками, проблема злоупотребления лекарственными препаратами и др.

Суммируя многие варианты толкования этого понятия, можно сформулировать следующее определение: «Здоровый образ жизни» – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия. Такова формулировка этого понятия, зафиксированная в Международном терминологическом словаре [2]. По определению Ю.П. Лисицына – «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей» [3]. Многочисленные исследования показывают, что здоровый образ жизни является универсальным, широко доступным, не требующим значительных материальных затрат, способом оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья на высоком уровне, продления активной жизни и является главной детерминантой здоровья.

Здоровый образ жизни основывается на повседневных элементах, к наиболее значимым из которых можно отнести:

- двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности;
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- гигиена труда и отдыха;
- личная и общественная гигиена;
- гармонизация психо-эмоциональных взаимоотношений в коллективе.

Постоянно подвергаясь влиянию окружающей среды, человек испытывает воздействие неблагоприятных факторов. ВОЗ называет таковыми более 200 факторов, к основным, из которых относит: низкую физическую активность, питание с избыточным количеством жира и соли (нерациональное питание), вредные привычки – курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, нарушение сна, рискованное сексуальное поведение. Ряд факторов, обуславливающих заболевания, создаются самим человеком и являются результатом неправильного трудового режима, быта и отдыха, вредных привычек, традиций. Исследования, проведенные в России, США, Франции и ряде других стран показали, что здоровье населения на 49–53 % определяются образом жизни, на 18–22 % – генетическими и биологическими факторами. Внешняя среда, природно-климатические условия определяют развитие патологии человека на 17–20 %. Состояние здоровья населения зависят от здравоохранения только на 8–10 % [4]. Из сказанного выше следует, что среди всех компонентов, способствующих здоровью, образу жизни принадлежит приоритетная позиция. Поэтому особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди подростков. В этом возрасте они наиболее восприимчивы к разным формирующим и обучающим воздействиям, являясь наиболее перспективными в отношении формирования здорового образа жизни возрастными категориями.

Если раньше врачи выявляли гиподинамию в основном среди взрослого населения (40 лет и старше), то в настоящее время недостаточная физическая активность среди учащихся школ и студентов составляет от 50 до 90 % [4]. Оптимальный двигательный режим в виде регулярных занятий физической культурой и спортом – испытанное средство укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Положительное воздействие на организм регулярных физических тренировок резко усиливается при условии их сочетания с элементами закаливания, которое является

действенной профилактикой многих, особенно простудных заболеваний. Физкультура и спорт призваны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья всех групп населения, средством повышения жизненного тонуса с самых первых дней жизни человека, выступая как неотъемлемый элемент его общей культуры. В этом качестве физическая культура может и должна стать главным лекарством современного человека, позволяющим сохранить то количество здоровья, которое обеспечит ему полноценную жизнь на долгие годы.

Многие молодые люди не имеют необходимых знаний о рациональном питании. Организм молодого человека быстро адаптируется как к большим перегрузкам, так и к недогрузкам его систем и органов, и создается иллюзия, что при нарушениях питания не происходит качественных изменений. От того, насколько правильно питается человек, зависят иммунобиологические свойства его организма, физическая и умственная деятельность, работоспособность и производительность труда, показатели здоровья, продолжительность жизни. Молодежь недостаточно убеждать в необходимости рационального питания, следует разъяснять им основные принципы рационального питания.

В любые возрастные периоды режим труда опирается на законы физиологии, в соответствии с которыми трудовые процессы должны чередоваться с отдыхом. В связи с этим, очевидно, что, разработка эффективных способов профилактики заболеваний на производстве и учебной деятельности является важной задачей, направленной на обеспечение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, ибо употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака препятствует укреплению любых сторон здорового образа жизни. Вредные привычки входят в число важных факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья молодежи и населения в целом. Все социально-экономические преобразования, усилия по совершенствованию медицинской помощи практически будут сведены на нет при неправильном отношении молодежи к своему здоровью.

Среди молодежи распространено ложное представление о том, что болезни приходят в старости, когда активная жизнь уже позади. Формируется совершенно необоснованная уверенность в том, что здоровье гарантировано само по себе молодым возрастом, что любые запредельные нагрузки, грубые нарушения питания, режима дня, недостаточная физическая активность, стрессы и другие факторы риска «по плечу» молодому организму, что он справится со всеми выпавшими на его долю испытаниями. Однако это далеко не так, и сегодня у молодежи все чаще и чаще отмечаются заболевания, которые раньше были уделом лиц более старшего возраста. Сама мысль о том, что здоровье не растрачивается, остается незыблемым, рождает абсолютно неправомерную самоуспокоенность и наносит вред здоровью молодежи.

Развитие профилактики все больше убеждает в том, что формирование жизненных привычек зависит не только от желаний индивида и его личных склонностей к определенному образу жизни. Большое значение при работе по формированию здорового образа жизни подростков имеет знание причин, толкающих их на распространение вредных привычек. Все очевидней становится необходимость углубления знаний в области разработки социально-экономических и правовых подходов к формированию здорового образа жизни, планированию социальной политики в этой области на основе выработки эффективных методов получения информации. Особенно актуально вопрос профилактики заболеваний и пропаганды здорового образа жизни стоит при подготовке специалистов силовых ведомств, в частности сотрудников МЧС России.

Литература

1. Титаренко М.С., Шклярчук С.П. Влияние экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России на возникновение морбидных рисков // Науч.-аналит. журн. «Вестник Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России». 2010. № 3.

2. Международный терминологический словарь. М.: Технопресс, 2006. 220 с.
3. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность М.: Мед. литер., 1988. 144 с.
4. Всемирная организация здравоохранения // Банк данных Глобальной обсерватории здравоохранения. URL: <http://www.who.int/gho/database/ru/> (дата обращения: 15.09.2015).