

Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин

Гигиенические условия здорового образа жизни студенческой молодежи

Учебно-методическое пособие для студентов



Нижний Новгород
2024

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин

Гигиенические условия здорового образа жизни
студенческой молодежи

Учебно-методическое пособие для студентов

Нижний Новгород
ННГАСУ
2024

Сидоров, Д.Г. Гигиенические условия здорового образа жизни студенческой молодежи : учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура и спорт" / Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2024. – 50 с. – 1 CD ROM. – Текст : электронный.

Учебно-методическое пособие содержит понимание основ здорового образа жизни, его главные эволюционно сложившиеся факторы. В нем представлены современные подходы к формированию культуры здоровья студента на основе систематизации последних достижений современной науки и оздоровительной практики.

В учебном пособии изложены основные понятия гигиены, отражены основы гигиенического воспитания (личная гигиена), задачи, которые она решает, дано научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению студенческой молодежи.

Дано понимание основ здорового образа жизни, гигиенические основы физического воспитания студентов, роли физической активности в процессе формирования и становления личности, ее значения для повышения работоспособности и улучшения качества жизни.

Учебно-методическое пособие предназначено для изучения раздела «Основы здорового образа жизни» по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся студентов в ННГАСУ (ВПО, СПО), с целью подготовки их к теоретическим и практическим занятиям (включая рекомендации по организации самостоятельной работы), по всем специальностям, направлениям подготовки и профилям.

Содержание

	Введение	4
1.	1. Глава. ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ	6
2.	1.1. Основы организации здорового образа жизни	10
3.	1.2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи	11
4.	2. Глава. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ГИГИЕНЫ	15
5.	2.1. Личная гигиена студента	16
6.	2.2. Гигиена спортивной одежды и обуви	19
7.	2.3. Биологическая ритмичность	23
8.	3. Глава. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	24
9.	3.1. Режим труда и отдыха	25
10.	3.2. Организация сна	26
11.	3.3. Режим питания	27
12.	3.4. Оптимальная двигательная активность	30
13.	3.5. Профилактика вредных привычек	32
14.	3.6. Гигиена закаливания	33
15.	4. Глава. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	39
16.	Список использованной литературы	43

ВВЕДЕНИЕ

Важным условием целенаправленного воздействия на состояние здоровья молодежи является формирование здорового образа жизни. При этом существенное место занимает гигиеническое обучение и воспитание студенчества.

В формировании социально-гигиенической стороны здорового образа жизни, существенным является анализ субъективно-ценностных мотиваций и социально-психологических установок, проявляющихся в отношении к сохранению и укреплению здоровья.

Методологические решения проблем, связанных с социально-гигиеническими аспектами, должны основываться на прочном научном фундаменте на основе системного подхода (включающего последовательное поэтапное формирование мер профилактики по охране здоровья) с внедрением комплекса мероприятий по созданию необходимых условий обучения и быта студентов, способствующих их оптимальной физической и психологической подготовке, творческой активности:

- ознакомление с определенной информацией о необходимости соблюдения гигиенических мероприятий по организации режима дня и питания, двигательной активности, ликвидации вредных привычек;
- доведение до сознания человека знаний в твердую убежденность их достоверности и необходимости;
- выработка способностей правильно выполнять гигиенические процедуры или следовать рациональному сочетанию условий труда и отдыха, разумному использованию досуга;
- применение динамического стереотипа в выполнении комплекса гигиенических мероприятий, определяемых как фактор культуры и нормы индивидуальной жизни.

Одним из важных разделов в процессе укрепления здоровья студенчества является исследование различных факторов образа жизни, которое оказывают непосредственное влияние на социально-гигиенический статус.

В системе гигиенического обучения и воспитания студентов важное место занимает профилактика вредных привычек. Практика проведенного анкетного опроса показала, что формулировка вопросов о вреде курения должна быть таковой, чтобы помочь не только выявить распространение вредных привычек, но и получить дополнительную информацию о необходимых мерах и методах борьбы с ними.

Методология контроля и профилактика вредных привычек должна включать следующие направления:

- морально-этическое и нравственное воспитание студентов, начиная с 1-го курса и продолжающееся в процессе дальнейшей учебы в вузе;
- гигиеническое обучение и воспитание в процессе преподавания «через предмет» и методами устной, печатной и изобразительной пропаганды;
- медикаментозное лечение, использование методов немедикаментозного лечения: иглоукалывание, физиотерапевтические процедуры и др.;
- вовлечение в активную физкультурно-массовую деятельность и занятие спортом.

Многочисленными социально-гигиеническими исследованиями установлено, что профилактическая работа в студенческом коллективе становится частью комплексной системы оздоровительных мероприятий, проводимых в вузе. Это особенно важно и в связи с тем, что молодежь представляет ту социально-демографическую группу, экономическая функция которой определяется своеобразной ролью в формировании потенциала страны.

ГЛАВА 1

ПОНЯТИЕ «ЗДОРОВЬЕ», ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И КРИТЕРИИ

Сохранение и укрепление здоровья населения нашей страны является не просто социальной проблемой, но и проблемой национальной безопасности и жизнеобеспечения государства. В то же время проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед обществом и государством, так как именно студенты формируют кадровый потенциал страны.

Понятие «здоровье» определяется как нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересны и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей относительная ценность здоровья все больше возрастает.

Можно выделить три уровня ценности здоровья:

биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию;

социальный – здоровье как мера социальной активности деятельного отношения индивида к миру;

личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления.

Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье), условия общественной жизни (социальное и природное), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства.

Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достижения других жизненных целей для людей важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности находятся в противоречии друг с другом.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье,

разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Существует много определений понятия – «здоровье», смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г.З. Демчинкова, Н.Л. Полонский);
- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;
- индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия

для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А.Д. Адо);

- здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В.П. Казначеев).

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Жизнь человека во многом зависит от состояния здоровья организма. Практически все стороны деятельности личности – производственно-трудовая, семейная, бытовая, духовная, учебная и другие – в конечном счете,

определяются уровнем здоровья. Если рассматривать удельный вес условий, определяющих состояние здоровья, то оказывается, что здравоохранение, медицинская активность составляет – 8-10%; внешняя среда, природно-климатические условия – 17-20%, генетика, биология человека – 18-22%, образ жизни – 49-53%.

Как видно из приведенных данных, ведущим фактором, влияющим на уровень здоровья, является организация здорового образа жизни человека. Основными факторами риска образа жизни выступают: вредные условия труда, плохие материально-бытовые условия, стресс, гиподинамия, чрезмерно высокий уровень урбанизации, несбалансированное, неполноценное питание, злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков.

1.1. Основы организации здорового образа жизни

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную микросреду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи,

работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования.

В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

1.2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи

Проблема здоровья студентов в последние годы привлекает внимание ученых, врачей и педагогов, что обусловлено высокой их заболеваемостью и широким распространением факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья студентов (Е.Ю. Горбаткова).

К сожалению, количество факторов, отрицательно влияющих на состояние здоровья обучающейся молодежи, в настоящее время значительно увеличивается. Развитие высшей школы на современном этапе

характеризуется увеличением объема информации, постоянной интенсификацией труда студентов, широким внедрением новых технических средств в учебный процесс (Е.Ю. Горбаткова).

Здоровье студенчества во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студента можно определить как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности.

Студент как человек определенного возраста и как личность может быть охарактеризован с трех сторон. Во-первых, с социальной, во-вторых, с психологической, в-третьих, с биологической.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются: самопознание, самоутверждение, самостоятельность, самоопределение, максимализм, коллективизм, самовоспитание.

К 17-18 годам завершается процесс совершенствования двигательной функции, завершается процесс формирования топографии различных мышечных групп. К 18-20 годам завершается формирование вегетативных функций. К этому времени выносливость – важнейшее двигательное качество, составляет 85% от величины этого показателя у взрослых людей.

В возрасте 20-25 лет ее развитие достигает наивысшего уровня.

Таким образом, студенческий возраст – заключительный этап поступательного возрастного развития психологических и двигательных возможностей организма.

Состояние здоровья студенческой молодежи на протяжении последних десятилетий характеризуется увеличением распространенности

функциональных нарушений и хронических патологических состояний, обусловленных воздействием разнообразных факторов среды обитания, в числе которых и образ жизни. Изучение особенностей режима дня и питания учащихся, степень влияния данных факторов на здоровье, представляет особенный интерес для специалистов в области как клинической, так и профилактической медицины.

Внедрение новых образовательных стандартов высшего образования, применение информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения, привело к его интенсификации, появлению дополнительных факторов, усугубляющих негативное воздействие компонентов среды обитания на здоровье обучающихся (Н.А. Скоблина, О.Ю. Милушкина, А.А. Антонова и др.).

Подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Формировать и поддерживать здоровье, как состояние нравственной, физической и психологической комфортности, может лишь человек, обладающий медико-валеологическими знаниями, навыками и умениями (Е.Ю. Горбаткова).

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социальную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой, учебной и общественной активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физической отношении жизни.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично-значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных

ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

ГЛАВА 2

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ГИГИЕНЫ

Медико-санитарные мероприятия по охране здоровья населения осуществляются в соответствии с положениями профилактической медицины, в основе которой лежит гигиена.

Основой гигиенического воспитания является активная деятельностная позиция в сохранении и укреплении здоровья своего и окружающих.

Гигиена – это область медицины, главная задача которой – изучение влияния внешней среды и отдельных ее факторов (физических, химических, биологических, социальных и др.) на здоровье человека. Гигиена является основой профилактики, которая осуществляется путем использования широкой системы социально-экономических, медико-санитарных и общественных мероприятий по охране здоровья людей.

Гигиена (от греч *hygieinos* – здоровый) – область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Целью гигиены является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Основные задачи гигиены:

- изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей;

- научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов;
- научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Гигиенические навыки в жизни каждого студента играют очень важную роль. В них залог сохранения здоровья, гигиена – неотъемлемая часть качества жизни. Выпускнику вуза кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Главную роль в решении этой задачи играет формирование у студентов здорового образа жизни (В.А. Бароненко, Н.А. Безруких, Н.П. Клушина, Е.А. Меньш, В.Д. Паначев, О.А. Плаксина и др.).

2.1. Личная гигиена студента

Как наука о здоровье гигиена находит все возможности для своего развития во многих странах, в том числе и в России, так как наше государство берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения. Личная гигиена – совокупность гигиенических

правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека (В.А. Бароненко, В.М. Глиненко и др.).

Гигиена человека как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни. Задачей гигиены является создание наиболее благоприятных условий для нормального функционирования организма, для полного расцвета физических и духовных сил человека, для высокопроизводительного труда.

Уход за телом. Уход за телом включает в себя гигиенические мероприятия по уходу за кожей, руками, ногами и др.

Гигиена тела (уход за кожей) предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляции и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Основа ухода за кожей – регулярное мытье горячей водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в 4-5 дней (душ, ванна, баня). После этого обязательно меняется нательное белье. Наиболее загрязняемые участки тела (лицо, шея и др.) необходимо мыть с мылом каждый день утром и вечером.

При занятиях физическими упражнениями кожа загрязняется больше, чем обычно, поэтому после тренировки следует обязательно принимать теплый душ. Он не только хорошо очищает кожу, но и оказывает благоприятное действие на нервную и сердечнососудистую системы, повышает обмен веществ и улучшает восстановительные процессы. После душа необходимо хорошо растереть тело полотенцем и сделать легкий массаж основных мышечных групп.

Улучшить функции кожи и укрепить здоровье поможет баня.

В гигиенических целях баню рекомендуется посещать 1-2 раза в неделю. В бане следует придерживаться следующих правил. При пользовании баней рекомендуется также строго выполнять следующие

общегигиенические требования: не посещать баню непосредственно после обильного приема пищи, незадолго до сна, при сильном утомлении, не принимать до и после бани спиртных напитков.

Уход за руками требует особого внимания, т.к. находящиеся на них патогенные микробы, а иногда и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%) скапливается под ногтями. После посещения туалета, выполнения различных работ и перед едой следует обязательно мыть руки с мылом.

В результате выполнения физических упражнений на руках могут появиться мозоли, которые являются физиологическим приспособлением тканей к длительному давлению предметами. Мозоли рекомендуется удалять с помощью пемзы. С целью предупреждения их появления используют различные защитные приспособления для ладоней.

Уход за ногами должен осуществляться систематически. Это особенно необходимо при их повышенной потливости, способствующей появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Поэтому необходимо ежедневно на ночь мыть ноги с мылом, часто менять носки.

При появлении сухих мозолей их следует своевременно удалять с помощью мозольного пластыря или мозольной жидкости. В целях профилактики грибковых заболеваний следует пользоваться только своими вещами, в раздевалках и душевых, целесообразно применять индивидуальные шлепанцы. После мытья ног в общественном месте следует досуха вытирать стопы и межпальцевые промежутки.

Уход за полостью рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивался теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Не реже 2 раз в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

2.2. Гигиена спортивной одежды и обуви

Одежда и обувь, специально предназначенные для занятий физическими упражнениями, должны обеспечивать благоприятные условия жизнедеятельности организма в различных метеорологических условиях и соответствовать правилам гигиены.

Гигиенические требования к спортивной одежде. Она должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями, быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте, защищать от травм и механических повреждений. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее гигиенические свойства, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гидроскопичность, гибкость, сминаемость и др.).

Теплозащитные свойства одежды зависят, прежде всего, от теплопроводности тканей, которые, в свою очередь, зависят от пористости, структуры ткани, вида волокон и их переплетения. Большой пористостью обладают меха, шерсть и фланель. Хорошими теплозащитными свойствами обладают изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон.

Воздухопроницаемость обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из пододежного пространства углекислоты, влаги и кожных выделений. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые и толстые шерстяные, суконные, трикотажные ткани. Неплохо пропускают воздух изделия из лавсана и хлорина. Низкой воздухопроницаемостью обладают изделия из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. Ткани, покрытые различными водоупорными материалами, а также прорезиненная одежда пор не имеют и, следовательно, полностью исключают воздухообмен. Такая

одежда хорошо защищает от ветра и дождя и должна использоваться лишь в подобных случаях.

Паропроницаемость – способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности.

Испаряемость – способность отдавать влагу путем испарения. Шерсть теряет воду медленнее, чем хлопчатобумажная ткань, поэтому и меньше охлаждает тело. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

Водоемкость – способность материала задерживать влагу. При намокании одежды увеличивается ее теплопроводность. Теплопроводность смоченных шерстяных тканей возрастает в 1,6-2,2 раза, а хлопчатобумажных в 3-4 раза, поэтому одежда после дождя или пропитывания потом сильнее охлаждает тело. Намокшая ткань становится менее воздухопроницаемой. Плотное белье почти совсем не пропускает воздуха, а у трикотажа воздухопроницаемость уменьшается всего на 30%.

Гигроскопичность – свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения физических упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Самой высокой гигроскопичностью обладают шерстяные ткани. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон. Большинство синтетических тканей (капрон, нейлон и др.) не гигроскопичны.

Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью, так как нити полотна не фиксированы и

подвижны относительно друг друга. Для спортивных изделий необходим как можно более мягкий и гибкий материал.

В настоящее время в спортивной одежде широко используются ткани из искусственных волокон и синтетических материалов. Синтетические ткани относительно дешевы и обладают рядом ценных свойств: легкостью, прочностью, стойкостью к различным воздействиям. Основными недостатками большинства из них являются низкие гигроскопичность, способность электризоваться и др.

Одежда занимающегося обычно состоит из майки и трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий в зимнее время применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т.п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкости и не изменять форму и размеры. Спортивная обувь должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений.

Материалы обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и механических воздействий. Конструкция обуви должна иметь его достаточную вентиляцию, предотвращающую перегревание стоп и потливость. Все приведенные гигиенические требования взаимосвязаны и могут быть объединены в одно

комплексное требование – конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног человека: температура 21-33°C, влажность 60-73% (в обуви из натуральной кожи – 64,3%), содержание углекислоты – 0,8%.

Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений. Носочная часть спортивной обуви по длине, ширине и высоте должна создавать возможность свободного движения пальцев. Подсводная часть обуви должна соответствовать продольному своду стопы и обладать амортизационными свойствами. Пяточная часть обуви должна создавать гнездо для пятки, равномерно ее обхватывать, что обеспечивает ей устойчивое положение.

Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида.

Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью, т.е. ослаблять силу ударов при движении: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

Весьма важно полное соответствие обуви спортсмена размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости, к быстрому охлаждению из-за нарушения кровообращения (особенно зимой). Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Нерациональная форма стелечной поверхности подсводной части часто вызывает хроническое утомление мышц, поддерживающих свод стопы, что может привести к плоскостопию, а недостаточная амортизационная способность усиливает сотрясение организма спортсмена при беге и прыжках.

Для изготовления спортивной обуви применяются различные материалы: кожа, ее заменители, резина и др. Лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она прочная, достаточно мягкая и эластичная, хорошо защищает от сырости и механических повреждений, малотеплопроводна, обеспечивает необходимое испарение пота, обладает способностью сохранять форму и размеры после увлажнения и последующего высушивания.

2.3. Биологическая ритмичность

Рациональный суточный режим (РСР) основывается на законах биологических ритмов. Все известные процессы в нашем организме имеют определенную ритмичность с колоссальным спектром проявлений – от молекулярно-биохимических процессов до сложных форм психической деятельности.

Это имеет не только, собственно, научное, но и большое практическое, прикладное значение. Данные по формированию биоритмов непосредственно связаны с поиском эффективных средств и разработкой методов укрепления здоровья человека. Между проявлениями цикличности и состоянием здоровья имеется прямая зависимость. Общеизвестный признак нарушения цикличности процессов (динамики биоритмов) проявляется, в частности, в нарушениях сна и аппетита. Такой переход от нормального здорового состояния к болезненному получил название десинхроноза (Н.Н. Куинджи).

Изучение суточных ритмов, особенно работоспособности, позволило классифицировать людей в зависимости от особенностей биоритмов на «жаворонки» с повышенной работоспособностью в первой половине дня (с 8 утра до 12 дня), «совы» с наибольшей работоспособностью в вечерние часы и «голуби» – без заметных колебаний работоспособности в течение дня.

Основное «биоритмологическое» правило заключается в регулировании степени и качества умственной, эмоциональной и физической нагрузки в зависимости от суточных биоритмов человека.

Особого внимания требуют аритмики «голуби» с низкой работоспособностью в течение дня – это, как правило, «трудные», плохо успевающие, часто болеющие люди. Причина такого состояния – в нарушении режима, алкоголь, курение родителей, неполные семьи и т.д.

Сезонные ритмы также играют важную роль в состоянии здоровья. Рост респираторных заболеваний весной и осенью связан с нарушением слаженности ритмов и, как следствие этого, снижение устойчивости организма к болезнетворным воздействиям. Чтобы предупредить простудные заболевания в эти периоды необходимо заниматься их неспецифической профилактикой с помощью физических упражнений и закаливания.

Среди ритмических процессов жизнедеятельности живых существ особое место занимает соотношение бодрствования и сна. Каждый знает, что сон необходим человеку для здоровья (нормального существования). Нарушение режима сна чревато расстройствами в виде сонливости или бессонницы.

Третью часть своей жизни человек спит. 240 часов в месяц, если полноценный сон 8 часов в месяц, 2880 – в год, что составляет 120 дней. В среднем, если человек живет 75 лет, то 25 лет из них он спит (Б.И. Жолус).

ГЛАВА 3

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- соблюдение режима питания и сна;
- соблюдение гигиенических требований;
- организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;
- отказ от вредных привычек.

3.1. Режим труда и отдыха

Человек, соблюдая устоявшийся и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспособляется к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы адаптации исчерпываются, человек начинает испытывать дискомфорт, утомляемость. Поэтому, необходимо вести хорошо организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебе, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закрепленная цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству, предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивают ее лучшее выполнение.

Режим дня – нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать состоянию здоровья, физическому состоянию, интересам и ценностным ориентациям личности. Необходимо обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы.

Для оптимизации режима дня студенту необходимо проанализировать затраты учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиеническими нормами. Относительно их суточный бюджет времени студента состоит из 10-12 ч. учебных занятий (6 ч. аудиторных и 4-6 самостоятельных и 12 часов, отведенных на восстановление). Затем следует распределить разные виды деятельности в пределах конкретного дня, их последовательность и правильное чередование учебы и отдыха.

3.2. Организация сна

Сон – обязательная и наиболее полноценная форма отдыха. Долгое время считали, что сон – отдых организма с ослаблением функций всех его органов. Снижается температура тела, частота дыхательных движений, артериальное давление, замедляется пульс. Снижается мышечный тонус (организм не получает физических нагрузок). Это все верно, но не по отношению к мозгу. Во сне функции мозга не просто снижаются, а перестраиваются, т.е. вся информация переводится в ячейки памяти – отсюда возникают сновидения.

Большинство людей спят ночью от 7 до 9 часов, чаще спят 7-8 часов. Ничтожный процент людей спит меньше 4 часов и более 10 часов.

Длительный сон делает человека вялым, маловпечатлительным, тупым, ленивым, происходит атрофия мышц, развиваются флегматичные черты

характера, задерживается умственное развитие, нарушается деятельность ССС, пищеварения и др. систем.

Установлено: небольшое укорочение сна не опасно для физического и психического состояния организма. Расстройство сна – первая причина возникновения неврозов, психических заболеваний.

Обычная норма сна для студентов – 8 часов. Относительно учебной деятельности необходимо учитывать то обстоятельство, что напряженную умственную деятельность надо прекращать за 1,5 часа до отдыха ко сну, поскольку это затрудняет засыпание, приводит к вялости и плохому самочувствию после пробуждения.

Различают *сон глубокий и поверхностный*. Наиболее эффективный *глубокий сон*. Для этого необходимо исключить перед сном эмоциональную напряженность, проветривать комнату, принимать пищу за 2-3 часа до сна. Распространенное расстройство сна называют *бессонницей*. *Бессонница*, вызванная излишним волнением и тревожностью, называется ситуативной. Обычно она проходит с исчезновением беспокойства. Причиной стойкого расстройства сна могут быть употребление снотворных средств, если их принимать периодически.

3.3. Режим питания

Питание является одним из ведущих характеристик здорового образа жизни. Каждый студент должен знать принципы рационального питания. *Рациональное питание* – это физиологически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. Питание строится на следующих принципах:

- ✓ достижение энергетического баланса;
- ✓ установления правильного соотношения между основными веществами – белками, жирами, углеводами;

- ✓ сбалансированность минеральных веществ и витаминов;
- ✓ ритмичность приема пищи.

Важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Систематические нарушения режима питания (еда в сухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов.

При занятиях физическими упражнениями принимать пищу следует за 2-2,5 часа до и спустя 30-40 минут после их завершения. Обильный ужин или ужин непосредственно перед сном приводит к снижению усвояемости пищи, влечет за собой плохой сон и понижение умственной или физической работоспособности на следующий день. При двигательной деятельности, связанной с интенсивным потоотделением, следует увеличивать суточную норму потребления поваренной соли с 15 до 20-25 г. Полезно употреблять минеральную или слегка подсоленную воду.

Питание строиться с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей студентов. Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя; энерготраты на усвоение пищи составляют 200 ккал, или 10-15%; около 30-40% энергии уходит на обеспечение физической и профессиональной активности человека. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал. Пища должна содержать необходимое количество основных веществ в сбалансированном виде в соответствии с рекомендуемыми нормами.

Рацион должен быть максимально разнообразным и включать наиболее биологически ценные продукты животного и растительного происхождения,

отличающиеся разнообразием, хорошей усвояемостью, приятным вкусом, запахом и внешним видом, доброкачественностью и безвредностью.

Калорийность рациона на 1400-1600 ккал обеспечивается за счет углеводов (350-450 г), 600-700 ккал за счет жиров (80-90 г) и 400 ккал за счет белков (100 г). В процессе регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, в зависимости от его видов, энерготраты возрастают до 3500-4000 ккал. В связи с этим изменяется соотношение основных пищевых продуктов. Так, при выполнении спортивных упражнений, способствующих увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышается содержание белка (16-18% по калорийности).

При длительных упражнениях на выносливость повышается содержание углеводов (60-65% по калорийности). Кроме того, вырастает потребность в витаминах. В суточном режиме следует установить и строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему перевариванию и усвоению.

Принимать пищу следует за 2-2,5 часа до занятий спортом и спустя 30-40 минут после них. Ужинать нужно не позднее чем за 2 часа до сна.

Во время усиленных занятий спортом или спортивных соревнований нельзя резко менять привычный режим питания. Следует с осторожностью применять новые пищевые продукты, так как ко всякой новой пище организм должен приспособиться.

Гигиена питьевого режима. Потребность человека в воде соответствует количеству теряемой жидкости. Недостаток воды способствует накоплению в организме продуктов распада белков и жиров, а избыток – вымыванию из него минеральных солей, водорастворимых витаминов и других необходимых веществ. Поэтому выполнять рациональный питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях спортом и физическими упражнениями – важное условие сохранения здоровья, поддержания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности.

Суточная потребность человека в воде составляет 2,5 литра, у работников физического труда и спортсменов она увеличивается до 3 литров и более. В жаркое время года, а также вовремя и после занятий физическими упражнениями, когда усиливается потоотделение, потребность организма в воде несколько увеличивается, иногда появляется жажда. В этом случае необходимо воспитывать в себе полезную привычку: воздерживаться от частого и обильного питья, тогда ощущение жажды будет появляться реже, однако при этом следует полностью восполнять потерю воды.

Надо учитывать, что вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, так как ее всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 10-15 мин. Поэтому, утоляя жажду, рекомендуется сначала прополоскать ротовую полость и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды 15-20 мин. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является чай, особенно зеленый, который можно пить умеренно горячим или в остуженном виде. Хорошо утоляют жажду также хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары.

Высокими жаждоутоляющими свойствами обладают молоко и молочнокислые продукты (кефир, простокваша), они содержат много необходимых человеку минеральных солей и витаминов. В жаркую погоду необходимо употреблять в пищу больше овощей и фруктов, содержащаяся в них вода всасывается медленно, благодаря чему улучшается деятельность потовых желез. В отдельных случаях, когда высокая температура окружающего воздуха сочетается с большой физической нагрузкой, может возникать ложная жажда, при которой хочется пить, хотя в организме еще не произошла большая потеря воды. Ложная жажда чаще всего сопровождается сухостью во рту. В таких случаях достаточно прополоскать рот и горло прохладной водой.

3.4. Оптимальная двигательная активность

Систематическое использование соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья – один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов.

У большинства людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность значительно ограничена. Это присуще и студентам. Негативным последствием этого является гиподинамия и гипокинезия, которые являются причиной многих болезней. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача – определение оптимальных, а также минимально и максимально возможных режимов двигательной активности.

Минимальный объем двигательной активности должен обеспечивать нормальный уровень функционирования организма. Характеризуется он как оздоровительно-профилактический. Оптимальные границы определяют тот уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень учебной и другой деятельности. Максимальные границы должны обеспечивать от чрезмерно высокого уровня физических нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренировке, к снижению эффективности учебной деятельности.

Как уже отмечалось выше, основной формой физического воспитания в вузе являются обязательные учебные занятия в объеме не менее 4-х часов в неделю. Однако, этой формой менее чем на 50% реализуется недельная потребность в двигательной активности. Поэтому внеучебные формы занятий именно те, за счет которых реализуется данная потребность.

Следует учитывать сезонные колебания двигательной активности. Зимой она, как правило, снижается на 10-15% по отношению к летнему периоду.

3.5. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки – курение, употребление алкоголя и наркотиков – оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают умственную работоспособность. Они не совместимы с занятиями физическими упражнениями, здоровым образом жизни.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. В основном это никотин и смолистые вещества. Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и на организм в целом. Смертельная доза никотина для человека – 50 мг (при выкуривании 1 сигареты в организм поступает около 1 мг никотина). У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, понижение умственной работоспособности. Курение также вызывает различные заболевания сердечнососудистой и дыхательной систем.

Употребление алкогольных напитков, как и курение, ведет к резким нарушениям здоровья. Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в центральной нервной системе, что нарушает необходимый баланс между тормозными и возбуждающими процессами в пользу последних. При этом у человека резко снижаются умственные способности. Он не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным. Вместе с этим нарушается и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила, ухудшается точность движений.

Следует особо подчеркнуть социальные негативные последствия алкоголизма. Употребление алкоголя зачастую является причиной уголовных преступлений, травматизма и несчастных случаев. Полный отказ от алкогольных напитков – залог хорошего здоровья, успешной учебы и успеха в жизни.

К числу вредных привычек относится *употребление наркотиков*. Их основное свойство – способность вызывать состояние эйфории. Приобщение к наркотическим веществам связано с процессом стойкого привыкания («зависимости») к ним. Со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотиков. При передозировке наркотиков нередки случаи смерти. При привыкании к препарату отказ от него вызывает состояние абстиненции, которое сопровождается спазмами и болями мышц, в пояснице.

Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, схожими с шизофренией, деградации личности. Общая деградация наступает в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.

3.6. Гигиена закаливания

Под закаливанием понимают систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления). Важную роль закаливание играет в профилактике простудных заболеваний. Эти болезни имеют широкое распространение, и их удельный вес в общей заболеваемости составляет 20-40%. Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение. Вместе с этим закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, нормализует обмен веществ.

Закаливание может быть специфическим (повышается устойчивость к определенному фактору) и неспецифическим (повышается общая устойчивость к ряду факторов). Закаливание может осуществляться в ходе специально организованных занятий, в процессе приёма закаливающих процедур и в повседневной жизни. Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Однако, чем раньше оно начато, тем здоровее и устойчивее будет организм. Предварительно следует обязательно посоветоваться с врачом. Он не только проверит состояние здоровья, но и поможет установить форму закаливающих процедур и их дозировку.

При острых заболеваниях и явлениях обострения хронических недугов принимать закаливающие процедуры нельзя. В процессе закаливания необходимо систематически консультироваться с врачом и проверять эффективность процедур. Закаливание организма может быть успешным только при правильном проведении соответствующих процедур.

На основании исследований и практического опыта были установлены следующие основные гигиенические принципы закаливания:

- систематичность;
- постепенность;
- учет индивидуальных особенностей;
- разнообразие средств и форм;
- активный режим;
- сочетание общих и местных процедур;
- самоконтроль.

Принцип систематичности требует регулярного (ежедневного) на протяжении всего года выполнения закаливающих процедур. Длительные перерывы в закаливании ведут к ослаблению или полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно через 2-3 недели после прекращения процедур устойчивость организма к закаливающему фактору понижается.

Постепенное и последовательное увеличение дозировки процедур – обязательное условие правильного закаливания. Оно должно начинаться с небольших доз и простейших способов. При выборе дозировки и форм проведения закаливающих процедур необходимо учитывать индивидуальные особенности организма (возраст, состояние здоровья). Разнообразие средств и форм процедур обеспечивает всестороннее закаливание. Это вызвано тем, что устойчивость организма повышается только к тому раздражителю, действию которого он многократно подвергался. Так, повторное действие холода вызывает повышение устойчивости только к холоду, повторное действие тепла, наоборот, – только к теплу.

Эффективность закаливания увеличивается, если его проводить при активном режиме, т.е., если выполнять во время процедур физические упражнения или какую-либо мышечную работу. Особенно высокая степень устойчивости организма была отмечена у лиц, применяющих закаливание в сочетании с физическими упражнениями, которые выполнялись при резко меняющихся температурных условиях. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжный и конькобежный спорт, легкая атлетика, альпинизм и туризм, дают высокий закаливающий эффект.

Закаливающие процедуры разделяют на общие, когда воздействию подвергается вся поверхность тела, и местные, направленные на закаливание отдельных участков тела. Местные процедуры оказывают менее сильное действие, чем общие. Но добиться полезного эффекта можно и при местном закаливании, если умело подвергать воздействию температурных факторов наиболее чувствительные к охлаждению участки тела – ступни, горло, шею. Сочетание общих и местных закаливающих процедур в значительной степени повышает устойчивость организма к неблагоприятным внешним факторам.

В процессе закаливания необходим постоянный самоконтроль. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение

самочувствия, повышение работоспособности и др. Появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур и обратиться к врачу.

1. Закаливание воздухом – прием воздушных ванн – наиболее «нежная» и безопасная закаливающая процедура. С воздушных ванн рекомендуется начинать систематическое закаливание. Закаливающее действие воздуха зависит главным образом от его температуры. Однако необходимо также учитывать влажность и скорость движения воздуха. Воздушные ванны по вызываемому теплоощущению подразделяются на: холодные (от -7° до $+8^{\circ}$ С), умеренно холодные. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедуры при одной и той же температуре. Последний способ удобнее, так как температура воздуха во многом зависит от погоды. При закаливании воздухом нужно следить, чтобы не появлялся озноб. При первых признаках сильного охлаждения необходимо сделать пробежку и несколько гимнастических упражнений.

2. Закаливание солнцем. Солнечные лучи, прежде всего, ультрафиолетовые, благотворно влияют на организм человека. Под их влиянием повышается тонус центральной нервной системы, улучшается барьерная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин D, который регулирует обмен веществ в организме. Все это положительно сказывается на работоспособности и общем настроении человека. Кроме того, солнечная радиация оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.

Солнечные лучи – сильнодействующее средство, которым нельзя злоупотреблять. Только постепенное привыкание к солнцу и разумная дозировка солнечной энергии способны укрепить организм и повысить его жизнедеятельность. При некоторых заболеваниях (туберкулезе легких,

острых воспалительных процессах, злокачественных образованиях и др.) закаливать солнцем нельзя.

Целесообразно начинать закаливание солнцем с первых теплых дней и продолжать его на протяжении всего лета. Если прием солнечных ванн начинается с запозданием – с середины лета, то их продолжительность следует увеличивать особенно осторожно. Солнечные ванны лучше принимать утром, когда земля и воздух менее нагреты и жара переносится легче. Солнечные ванны можно принимать в любом месте, доступном солнечным лучам и защищённом от резкого порывистого ветра. Желательно проводить закаливание за городом около водоёмов, так как там температуры воздуха несколько ниже и его подвижность больше. Солнечные ванны рекомендуется принимать спустя 30-40 минут после приема пищи.

Закаливаться солнцем можно лежа и в движении. Лучше всего принимать солнечную ванну расположившись на топчане или подстилке, ногами к солнцу. Голова при этом защищается от солнца светлым головным убором или зонтиком. Не рекомендуется обвязывать голову полотенцем, косынкой, надевать резиновые купальные шапочки. Все это затрудняет испарение пота и, следовательно, препятствует охлаждению головы. Во время солнечной ванны рекомендуется чаще менять положение тела. Нельзя спать, так как становится невозможно учесть длительность пребывания на солнце и легко получить сильные ожоги. После процедуры рекомендуется немного отдохнуть, принять душ или выкупаться.

3. Закаливание водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводимость во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холоднее воздуха. При закаливании водой рекомендуются следующие виды процедур: *обтирание, обливание, души, купания.*

Обтирание – начальный этап закаливания водой. В течение нескольких дней производят обтирание полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Сначала эту процедуру делают лишь по пояс, а затем

переходят к обтиранию всего тела. *Обтирание* осуществляется последовательно, начиная с верхней половины туловища: обтерев водой шею, грудь, руки и спину, вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты по ходу движения крови к сердцу. После этого так же обтирают нижние конечности. Вся процедура, включая и растирание тела, не должна превышать 5 минут.

Обливание – следующий этап закаливания водой. При этой процедуре к действию на организм низкой температуры воды присоединяется небольшое давление струю воды. При обливаниях вода выливается из какого-либо сосуда или шланга. Для первых обливаний применяется вода с температурой около $+30^{\circ}$, в дальнейшем температура снижается до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания производится энергичное растирание тела полотенцем. Длительность всей процедуры – 3-4 минуты.

Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода в душе должна быть $+30\dots+35^{\circ}\text{C}$, а продолжительность процедуры – не более одной минуты. Затем температура воды постепенно снижается, а время приёма душа увеличивается до 2 минут. Процедура должна обязательно заканчиваться энергичным растиранием тела полотенцем.

Купание в открытых водоемах – один из наиболее эффективных способов закаливания. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно, когда температура воды достигает $+18\dots+20^{\circ}\text{C}$. Начинающие не должны купаться при температуре воздуха ниже $+14\dots+15^{\circ}\text{C}$ и температуре воды $11-13^{\circ}\text{C}$. Желательно купаться в утренние и вечерние часы, первое время 1 раз в день, а затем 2-3 раза в день, соблюдая при этом промежуток между купаниями в 3-4 часа.

Растирание снегом и купание в ледяной воде («моржевание») являются исключительно сильнодействующими закаливающими процедурами. Они предъявляют чрезвычайно высокие требования к организму человека. Поэтому их могут применять с разрешения врача только люди с отличным

здоровьем и после многолетнего систематического закаливания. Для закаливания наряду с общими рекомендуется применять и местные водные процедуры. Наиболее распространенная из них – обмывание стоп и полоскание горла холодной водой. Эти процедуры играют важную роль в повышении устойчивости организма к простудным заболеваниям, ибо при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения места организма

ГЛАВА 4

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Укрепление и поддержание здоровья студентов, полноценное развитие личности, подготовка современных специалистов, является составной частью образовательного процесса в высшей школе.

Как отмечают авторы в своих работах: – образовательная студенческая среда выступает как сфера общественных отношений, где здоровье студентов является одним из главных критериев успешного освоения образовательных программ (СПО, ВПО), требующее мобилизации всех сил, в том числе психоэмоционального ресурса. Здоровье понималось как нормальное состояние организма, при котором хорошо функционируют все его органы (О.С. Литовченко).

Студенческий возраст следует рассматривать, как период активизации развития нравственных и эстетических чувств, характеризуется различными новообразованиями, требующие мобилизации всех ресурсов от индивидуума, в том числе эмоциональных, морально-волевых, включая и коммуникабельность общественных отношений. Эмоции, чувства молодого человека обогащают его внутренний мир, делают его восприятия яркими и содержательными, побуждают к активности, преодолению трудностей (И.В. Дубровина).

Вхождение молодых людей в профессиональную систему обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требует от них

выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому профилю. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности. Поведение студентов отличается высокой степенью конформизма, у первокурсников отсутствует дифференцированный подход к своим ролям.

Концептуальная программа модернизации Российского образования предусматривает, в первую очередь, создание необходимых условий по поддержанию и укреплению состояния здоровья учащейся молодежи. Ориентация на ведение здорового образа жизни, заинтересованность в занятии физической культурой (физическими упражнениями) и спортом, сознательное отношение к собственному, соматическому здоровью являются наиболее эффективными, социально-значимыми задачами государственной политики.

Как известно, здоровье студентов зависит, как от объективных факторов, так и от субъективных особенностей личности. Объективные факторы связаны с организацией учебного процесса и гигиеническими условиями образовательной деятельности (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и др.), с обеспечением студентов общежитием, с качеством питания в студенческих столовых и его доступностью в перерывах между занятиями, с организацией летнего оздоровительного отдыха и с наличием спортивных площадей в спортивных залах для организации учебного процесса по физическому воспитанию и спортивно-тренировочных занятий студентов по видам спорта во внеурочное время. Многие авторы считают, что в реальных условиях обучения субъективные особенности личности, характеризующие образ жизни студентов (режим питания, двигательная

активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и др.) в большей степени влияют на их здоровье.

Студенческий возраст – заключительный этап поступательного возрастного развития психологических и двигательных возможностей организма. Вот почему физическая культура и спорт становятся для студентов важнейшим средством укрепления здоровья. Самый верный и эффективный путь к высокой трудоспособности, творческой активности, физическому совершенствованию и долголетию – является высокая физическая активность в режиме каждого дня.

Одной из профильных гигиенических дисциплин, изучающих воздействие на организм занимающихся физическими упражнениями и спортом внешней среды, является гигиена физической культуры и спорта.

Гигиена физической культуры и спорта, изучающая взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой, играет важную роль в процессе физического воспитания. Гигиенические положения, нормы и правила широко используются в физкультурном движении. Гигиенические положения занимают столь большое значение потому, что без них невозможно выполнить основные задачи по всестороннему и гармоничному развитию людей, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, по подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Роль гигиены в системе физического воспитания не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в каком-либо виде спорта, подвижных играх, а должна включать как общественную, так и личную гигиену труда и быта. использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха и т.д.

Основные задачи гигиены физической культуры и спорта состоят в том, чтобы:

- изучать влияние разных факторов и условий на состояние здоровья и работоспособность спортсменов;

- научно обосновать и разработать гигиенические нормы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для существования учебно-тренировочного процесса;
- научно обосновать и разработать нормативы, правила, мероприятия по использованию гигиенических факторов и естественных сил природы для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных результатов.

При решении перечисленных задач гигиена физической культуры и спорта опирается на данные общей гигиены, широко использует теорию физического воспитания, спортивную медицину, физиологию и др. науки. Личная гигиена неотъемлема от физической культуры и спорта. Она составляет элемент здорового образа жизни и включает в себя широкий круг вопросов, связанных с уходом за телом, рациональным суточным режимом, отказом от вредных привычек, разрушающих здоровье человека и снижающих адаптацию и тренированность организма.

Заключение

Укрепить и сохранить здоровье, повысить работоспособность, достичь высоких личных спортивных результатов студентам помогут выполнение правил личной и общественной гигиены, режим дня, закаливание организма, рациональное питание.

Сохранение и укрепление здоровья становится ценностной мотивацией, которая формирует, регулирует и контролирует образ жизни студентов. В процессе выполнения физических упражнений студенты получают физическую и функциональную подготовку, развивают физические качества, получают динамическую нагрузку, совершенствуют и корректируют собственное физическое развитие. Важно, что именно в процессе занятий происходит формирование профессиональных навыков, мотивация к ведению здорового образа жизни.

Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, снижая заболеваемость в коллективе. Строгое соблюдение правил личной гигиены труда и отдыха способствует повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адо, А.Д. Патологическая физиология /А.Д. Адо и др. – Учебн. пособие для студент. мед. вузов. – Москва: Дрофа. – 2009. – 715 с.
2. Агаджанян, Н.А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса /Н.А. Агаджанян, Т.Ш. Миннибаев, А.Е. Северин и др. – Гигиена и санитария. – 2005. – №3. – С.48-52.
3. Антонова, А.А. Особенности питания студентов медицинского вуза. /А.А. Антонова, Г.А. Яманова, И.С. Бурлакова. – Междунар. науч.-исслед. журнал. – 2021. – № 4(106). – С. 78-81.
4. Апанасенко, Г.Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? /Г.Л. Апанасенко. – Валеология. – 2007. – № 2. – С. 9-14.
5. Атрощенко, Г.Н. Влияние занятий по физкультуре на сердечнососудистую и дыхательную системы студентов /Г.Н. Атрощенко, И.Н. Сахарова. – Гигиена и санитария. – 2005. – №1. – С.41-42.
6. Базанов, А.Н. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом /А.Н. Базанов. – Междунар. науч.-практ. конф. – НИЦ «АнтроВита». – 2018. – С. 24-33.

7. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Учебное пособие. – Москва: «Альфа-М», – 2009. – 417 с.
8. Бароненко, В.А. Культура здорового студента /В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Учеб. пособие. – Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ». – 2003. – Гл. 8. – С. 98-162.
9. Безруких, Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни /Н.А. Безруких. – Вестник СГАУ им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81-85.
10. Беляков, В.Д. Военная гигиена и эпидемиология /В.Д. Беляков, Е.Г. Жук. – М.: «Медицина». – 2006. – 390 с.
11. Богданов, А.Н. Онтогенетические аспекты формирования цереброваскулярной патологии в климатических условиях Среднего Приобья /А.Н. Богданов, О.Г. Литовченко. – Всерос. науч. конф. – Ханты-Мансийск – Сургут.: Изд-во СурГУ. – 2000. – С. 121-122.
12. Бриллиантова, О.О. Нормирование объемов нагрузок на академических занятиях по физической культуре для студентов вузов в различные сезоны года /О.О. Бриллиантова. – Автореф. дис. канд. пед. наук: КГУФКСТ. – Краснодар. – 2009. – 24 с.
13. Бучнев, С.С. Совершенствование физического воспитания будущих специалистов /С.С. Бучнев. – Автореф. дис. канд. психолог. наук. – Москва. – 2008. – 24 с.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус. – 2013. – 424 с.
15. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни /П.А. Виноградов. – Москва. – 1990. – С.10-11.
16. Воробьев, В.И. Слагаемые здоровья /В.И. Воробьев. – М.: 2005. – 270 с.

17. Глиненко, В.М. Основные гигиены и экологии человека /В.М. Глиненко, В.А. Лакшин, С.А. Полиевский и др. – Учеб. метод. пособие. – М.: МГМСУ. – 2011. – Гл.7. – С. 64-120. – Гл. 8. – С. 123-137.

18. Горбаткова, Е.Ю. Социально-гигиенические аспекты формирования здоровья современной студенческой молодежи /Е.Ю. Горбаткова. – Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4.;URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26600> (дата обращения: 13.08.2024).

19. Горбач, Н.А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов ВУЗов /Н.А. Горбач, А.В. Жарова, М.А. Лисняк. – Здоровоохранение РФ. – 2007. – №2. – С.43-46.

20. Гринина, О.В. Состояние и перспективы развития социально-гигиенических исследований в студенческой среде /О.В. Гринина, Д.И. Кича. – Советское здравоохранение. – 1986. – №9. – С. 56-60.

21. Давыденко, Л.А. Обоснование дифференцированного подхода к формированию здорового образа жизни школьников /Л.А. Давыденко. – Гигиена и санитария. – №1. – 2010. – С.80-82.

22. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью /Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус. – 2012. – 184 с.

23. Дубровина, И.В. Психология /И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – Учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2007. – 464 с.

24. Дубинский Р.А. Гигиеническая характеристика некоторых показателей здоровья студенческого коллектива /Р.А. Дубинский. – Научные основы охраны здоровья студентов. – Сб. науч. трудов. – М.: Изд-во УДН. – 1987. – С.103-108.

25. Дубровский, И.В. Лечебная физическая культура (кинозетерапия) /И.В. Дубровский. – Учебник для студ. высш. учебн. заведений. – М.:Гум.-нит. изд. центр ВЛАДОС. – 2001. – 608 с.

26. Евсеев, Ю. И. Физическая культура /Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2010. – 444 с.
27. Жаданов, А.Ю. Тенденции социального развития молодежи в условиях растущего влияния информационно-коммуникационных технологий. /А.Ю. Жаданов. – Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – № 4. – С. 165-168.
28. Журавлева, М.С. Социально-гигиенические аспекты адаптации подростков в современных условиях жизнедеятельности /М.С. Журавлева, Н.П. Сетко. – Гигиена и санитария. – 2009. – №1. – С. 49-51.
29. Жолус, Б.И. Общая и военная гигиена /Б.И. Жолус. – Учебник. – СПб. – 2004. – 356 с.
30. Зайцев, В.П. Тендерные проблемы здоровья студентов, занимающихся физической культурой /В.П. Зайцев. – Гигиена и санитария. – 2006. – №2. – С.56-61.
31. Казначеев, В.П. Основы общей валеологии /В.П. Казначеев. – Акад. пед. и соц. наук. – Моск. психол.-соц. ин-т. – 1997. – 354 с.
32. Касьяненко, В.И. Составные части здорового образа жизни /В.И. Касьяненко, Н.Г. Вронская. – Науч.-практ. конф. – Уссурийск: Изд-во УГПИ. – 2004. – С. 23-26.
33. Клушина, Н.П. Исследование ценностного отношения к здоровью у студентов вузов /Н.П. Клушина, В.А. Соломонов. – Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2009. – № 2 (19). – С. 75-79.
34. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни /Ю.П. Кобяков. – Изд. 2-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс. – 2014. – 444 с.
35. Коломин, В.В. Гигиенические аспекты инновационных процессов в современном обществе /В.В. Коломин, И.А. Кудряшева, Р.Д. Девришов и др. – Российский вестник гигиены. – 2021. – № 2. – С. 20-23.

36. Колосов, В.П. Физическая активность и здоровье студенческой молодежи /В.П. Колосов, А.В. Лейфа, Ю.М. Перемтан и др. – Владивосток: Дальнаука. – 2007. – 223 с.
37. Королев, А.А. Гигиена питания /А.А. Королев. – М.: Академия. – 2006. – 528 с.
38. Куинджи, Н.Н. Валеология /Н.Н. Куинджи. – Методическое пособие. – М.: 2001. – 140 с.
39. Кучеренко, В.З. Социальная гигиена и организация здравоохранения /В.З. Кучеренко, Н.М. Агарков и др. – М.: – 2000. – 432 с.
40. Кучма, В.Р. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности /В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт и др. – Гигиена и санитария. – 2017. – 96(10). – С. 990-995.
41. Латкин, В.В. Основные принципы здорового образа жизни студентов /В.В. Латкин, Т.В. Рудеева, А.В. Скибицкий. – Учебно-методическое пособие. – Краснодар. – 2009. – 256 с.
42. Лисицин, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение /Ю.П. Лисицин. – Учебник. – Москва. – 2010. – 250 с.
43. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения /Ю.П. Лисицин. – Москва: БЕК. – 2012. – 54 с.
44. Литовченко, О.С. Представление о здоровье в современной науке /О.С. Литовченко. – Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 697-699.
45. Литовченко, О.Г. Особенности функционального состояния студентов /О.Г. Литовченко. – Науч.-практ. конф. – Сургут: РИО СурГПИ – 2003. – С. 74-77.
46. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний /В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт. – 2005. – 224 с.
47. Лищук, В.А. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации /В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: – 2009. – 134 с.

48. Макарова, Л.П. Гигиенические основы формирования культуры здорового образа жизни школьников /Л.П. Макарова, Л.Г. Буйнов, Н.Н. Плахов. – Гигиена и санитария. – 2017. – 96(5). – С. 463-466.

49. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи /А.В. Мартыненко. – М.: – 2003. – 252 с.

50. Меньш, Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью в процессе межкультурной коммуникации /Е.А. Меньш. – Вестник Тюменского гос. ун.-та. – 2009. – № 5. – С. 97-105.

51. Милушкина, О.Ю. Особенности образа жизни современной студенческой молодежи /О.Ю. Милушкина, С.В. Маркелова, Н.А. Скоблина и др. – Здоровье населения и среда обитания. – 2018. – № 11(308). – С. 5-8.

52. Морозова, Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности /Е.В. Морозова. – Вестник Удмуртского университета. – 2003. – №10. – С. 161.

53. Николаев, А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека /А.А. Николаев. – Учебное пособие для препод. и студ. высш. учеб. зав. физич. культуры. – Смоленск: СГИФК. – СГУ. – 2005. – 93 с.

54. Паначев, В.Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов /В.Д. Паначев. – Социологические исследования. – 2004. – №11. – С. 98-99.

55. Пивоваров, Ю.Л. Гигиена и основы экологии человека /Ю.Л. Пивоваров. – Учебник для студ. высш. мед. учеб. заведений. – М.: «Академия». – 2004. – 360 с.

56. Пивоваров, Ю.Л. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и экологии человека /Ю.Л. Пивоваров. – М.: ВУНМЦ МЗ РФ. –2000. –286 с.

57. Плаксина, О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университет /О.А. Плаксина. – Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 13. – С. 391-396.

58. Пономарев, В.В. Технология формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения в ВУЗе /В.В. Пономарев. – Валеология. – 2004. – №2. – С.70-73.

59. Попов, С.Н. Лечебная физкультура /С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева Т. С. и др. – Учебник для студ. высш. учеб. завед. – М.: «Академия». – 2008. – 416 с.

60. Потемкина, А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью /А.В. Потемкина. – РГБМ. – 2010. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm7.php. (дата обращения: 13.08.2024).

61. Рахманин, Ю.А. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни учащихся /Ю.А. Рахманин, И.Б. Ушаков, Н.В. Соколова, И.К. Рапопорт. – Гигиена и санитария. – 2010. – №2. – С.67-70.

62. Румянцева, П.И. Гигиена. /П.И. Румянцева. – М.: ГЭОТАР Медицина. – 2000. – 289 с.

63. Салдан, И.П. Современные тенденции в изменениях показателей физического развития и подростков /И.П. Салдан, С.П. Филиппова, О.В. Жукова и др. – Бюллетень медицинской науки. – 2019. – 1(13). – С. 13-19.

64. Скоблина, Н.А. Особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников /Н.А. Скоблина, Н.А. Бокарева, А.А. Татаринчик и др. – Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2018. – № 2. – С. 44-51.

65. Серебрякова, В.Н. Отношение к табакокурению и потреблению алкоголя среди студентов Томска /В.Н. Серебрякова, И.А. Трубачева, В.С. Квашенников, Р.С. Карпов. – Здравоохранение РФ. – 2010. – №2. – С. 15-18.

66. Степанкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка /Э.Я.Степанкова. – Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-изд. испр. – М.: «Академия», – 2006. – 368 с.

67. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями /И.С. Сырвачева. – Матер. реч. науч. конф. ДВГУ. – Владивосток. – 2003. – С. 108-111.

68. Талызов, С.Н. Основы здорового образа жизни студента /С.Н. Талызов. – Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – № 3. – С. 16-21.

69. Усаков, В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании /В.И. Усаков. – Учебное пособие. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, – 2016. – 104 с.

70. Ушаков, И.Б. Современные проблемы качества жизни студентов /И.Б. Ушаков, Н.В. Соколова. – Гигиена и санитария. – 2007. – №2 – С.56-58.

71. Фертикова, Т.Е. Гигиенические аспекты здоровья и качества жизни студенческой молодежи вузов /Т.Е. Фертикова, А.А. Рогачев. – Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24766> (дата обращения: 13.08.2024).

72. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни /П.И. Филиппов, В.П. Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМУ МЗ РФ. – 2003. – 285 с.

73. Щербо, А.Б. Больничная гигиена /А.Б. Щербо. – Руководство для врачей. – СПб.: СРМАПО. – 2000. – 328 с.

74. Яковлев, Б.П. Психофизиологическая характеристика уровня работоспособности студентов /Б.П. Яковлев, О.Г. Литовченко. – Гигиена и санитария. – 2008. – №1. – С.60-63.

75. Яшин, В.Н. ОБЖ. Здоровый образ жизни /В.Н. Яшин. – Учебное пособие для вузов. – 3-е изд., перераб. – Москва: Флинта: Наука. – 2011. – 123 с.

Сидоров Дмитрий Глебович
Щукин Вячеслав Михайлович

Гигиенические условия здорового образа жизни
студенческой молодежи

Учебно-методическое пособие для студентов