

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Телюк Н.А.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: tsialiuk@bsu.by*

Резюме. Статья посвящена анализу и оценке ЗОЖ как фактора безопасной жизнедеятельности. Здоровый образ жизни рассматривается как комплексная система предупреждения заболеваемости и обеспечения максимальной адаптированности человека к среде обитания. Осуществлена оценка состояния сформированности и принятия ЗОЖ в качестве приоритетной поведенческой системы в студенческой среде. Констатируется необходимость дальнейшего развития и закрепления ЗОЖ в молодежном социуме.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, здоровый образ жизни, факторы, среда обитания.

A HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF SAFETY LIFE-SUSTAINING ACTIVITY

Tsialiuk N.A.

*Belarusian State University,
Minsk, Belarus*

Summary. The article is devoted to the analysis and evaluation of a healthy lifestyle as a factor of safety life-sustaining activity. A healthy lifestyle is seen as a complex system of morbidity prevention and maximization of human adaptation to the life environment. The status of the formation and adoption of the Healthy Lifestyle is assessed as a priority behavioral system in students' environment. The need for further development and consolidation of the Healthy Lifestyle in the youth society is stated.

Key words: safety of life-sustaining activity, healthy lifestyle, factors, habitat

*"Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия,
постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя".*

Н.М. Амосов

Введение. Развитие цивилизации в современном мире сопровождается, с одной стороны, ускорением темпов научно-технической революции, что ведет к облегчению и гуманизации всех процессов жизнедеятельности, а с другой — нарастанием качественно новых опасностей, обусловленных развитием науки и техники, отставанием темпов развития личности от постоянно ускоряющихся явлений информатизации и технизации жизни, неразрешимыми

противоречиями в социумах. В этих условиях, очевидно, что снижение возникающих рисков нарушения безопасности посредством только нормативных и правовых документов, использование организационных и технических мер не приносит желаемого результата. Возникает потребность формирования экологического и здоровьесберегающего мышления и мировоззрения всех и каждого и особенно молодого поколения. Формирование такого мышления — одна из важнейших задач всех форм образования, органов системы здравоохранения, социальной защиты, государства. Безопасность это в первую очередь отсутствие болезней, как инфекционного характера, так и возникающих из-за не соответствия поведенческих установок личности реалиям окружающей среды. Согласно рекомендациям ВОЗ генеральной линией формирования и укрепления здоровья должен стать здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Цель работы. Целью настоящей работы является анализ и оценка здорового образа жизни как фактора безопасной жизнедеятельности человека, а также формулировка подходов к его формированию в среде студенческой молодежи.

Материалы и методы. Работа выполнена на основе метода анкетирования и анализа. Объектом исследования явились студенты гуманитарных специальностей.

Результаты и обсуждение. Безопасность жизнедеятельности человека как состояние, исключающее или обуславливающее минимизацию опасности любого вида, зависит от действия множества факторов. Условно эти факторы можно разделить на две группы: внешние и внутренние. К числу внешних факторов можно отнести факторы, вызываемые природными, техногенными, экологическими, социальными и другими опасностями. Факторами внутренних опасностей являются физиологические, психологические, психофизиологические. На поведенческие особенности человека оказывают воздействие факторы обеих групп, но в регуляторном плане реакции на действующие опасности именно комплекс внутренних факторов играет наиболее существенную роль — формирует «человеческий фактор», определяющий, согласно данным статистики, 80% техногенных аварий и катастроф. Можно констатировать, что непродуманное безответственное, халатное поведение человека в условиях развивающихся кризисных и катастрофических явлений может быть результатом низкого образовательного и культурного уровня, не соблюдения человеком производственной и трудовой дисциплины, пренебрежения нормами здорового образа жизни.

«Здоровый образ жизни — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций» [5]. Здоровый образ жизни можно определить также как «индивидуальную систему поведения человека в реальной окружающей среде и обеспечивающую ему физическое, духовное и социальное благополучие, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций» [1]. Согласно рекомендациям ВОЗ, среди поведенческих факторов, лежащих в основе формирования здорового образа жизни, можно отметить следующие: отказ от вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания); оптимальная двигательная активность; культивация положительных эмоций; эффективная организация трудовой деятельности; рациональное питание; соблюдение режимов труда и отдыха; организация ритмичности жизни, опирающейся на естественные биоритмы; здоровый, правильно организованный сон; личная гигиена и другие [6].

Формирование здорового образа жизни начинается с раннего возраста в семье, продолжается на всех ступенях образовательного процесса и дальнейшей жизни человека. Вместе с тем, эффективность превращения ЗОЖ в нравственную, практическую установку человека далека от желаемой. Так, по данным российских ученых [2], в России 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни. Среди студентов, «здорового образа жизни придерживается около 25%; на протяжении всего периода обучения в вузе пониженная двигательная активность, нарушение сна, режима питания, приверженность вредным привычкам создают ситуацию, когда 30–50% выпускников, находясь на старте самостоятельной жизни, оказываются хронически больными людьми».

«В Республике Беларусь курит 24,4% населения, из них 51,3% мужчин и 16,3% женщин. При этом треть курящих 43,1% молодежь в возрасте 16–29 лет. Особо следует отметить влияние алкоголя на социальное поведение молодых людей. Растет проблема пивного алкоголизма, который наиболее распространен в молодежной среде» [3].

Согласно проведенному нами социологическому опросу по оценке значимости для испытуемого факторов ЗОЖ, получены следующие результаты. Среди 100 опрошенных студентов первого курса 61% полагает, что наиболее значимым в здоровом образе жизни является отказ от вредных привычек, в первую очередь от чрезмерного употребления

алкоголя и табакокурения, однако ни один реципиент из данной группы не выбрал пункт полный отказ от приема алкоголя. Высокая значимость данного фактора в ответах реципиентов может быть обусловлена тем, что данной проблеме придается большое внимание и в курсе Безопасность жизнедеятельности человека, и при проведении кураторских часов, и единых дней информирования. На втором месте по значимости для формирования ЗОЖ — положительное мышление — 19%, физические упражнения и спорт, в том числе туристические походы и пробежки выбрали в качестве приоритетных — 10% студентов. Двигательная физическая активность является важнейшим фактором, необходимым для обеспечения устойчивой работоспособности, способности мыслить, препятствует возникновению стресса, так как снижает уровень адреналина, является необходимой для приспособления к любому виду трудовой деятельности. Полагаем, что небольшое число выборов значимости данного фактора обусловлено высокой загруженностью студентов-первокурсников, отсутствием у них навыков планирования нового (по сравнению со школой) режима труда и отдыха, а также тем, что занятия физической культурой в тренажерных залах, бассейнах, спортивных секциях являются платными - не всякий студент может их себе позволить, не имея самостоятельных источников доходов. Здоровый сон в качестве значимого фактора отметили 5% опрошенных. В тоже время есть основания утверждать, что гораздо большее число студентов регулярно «недосыпает», о чем свидетельствует высокий процент опозданий и пропусков (18-23%) первой пары занятий в студенческих группах. Хроническое недосыпание способствует ухудшению памяти, появлению неврозов, снижению защитных сил организма. Не значительное число реципиентов выбрали общение и отдых на природе и рациональное питание — 2 и 3% соответственно. Вместе с тем, рацион и ритм питания это важнейшие процессы восстановления и жизнедеятельности организма. «Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Существует сложная взаимосвязь и взаимозависимость между веществами, поступающими в организм с пищей. Например, для строительства костей и поддержания их жизнедеятельности необходим кальций. В свою очередь кальций может усваиваться в организме только в присутствии витамина Д. Чтобы кальций выполнял свою функцию требуется фосфор и магний, которые способны действовать только в присутствии меди и цинка» [4]. Никто из анкетированных не отметил в качестве значимого фактора закаливание организма. Вероятно, здесь

сказалось бытующее стереотипное мышление о том, что закаливание имеет важное значение на ранних этапах жизни (младенчество, детсадовский и младший школьный возраст), что на самом деле не соответствует реальности. Для опровержения такого мнения достаточно вспомнить «Детку» Порфирия Иванова. Закаливание, которое, как фактор повышения сопротивляемости, чрезвычайно актуально для людей разного возраста, а особенно для детей, так как дети обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влиянию внешних факторов. При организации закаливания действительно необходимо учитывать возраст и состояние физического развития человека, поскольку по мере старения у человека происходят неизбежные возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма, но начинать закаливание можно в любом возрасте.

Нормы здорового образа жизни влияют на формирование таких психофизиологических характеристик личности как: эмоциональная сфера, тип темперамента, характер, выносливость и адаптированность организма к факторам внешней окружающей среды, стрессоустойчивость. Перечисленные свойства личности составляют психофизиологическую основу безопасной жизнедеятельности. Эти характеристики во многом генетически запрограммированы, зависят от воспитания в семье, но и социум, и сам человек может оказывать существенное влияние на степень их выраженности, прилагая к этому определенные усилия. Исходя из оценки и анализа приоритетных направлений формирования ЗОЖ студентами, полагаем, что основными направлениями программы по целенаправленному обучению и внедрению ЗОЖ в студенческой среде могут быть следующие: 1. Разработка и внедрение различных оснований мотивации студентов к ЗОЖ; 2. Введение обязательных 15 минутных занятий физическими упражнениями студентов и сотрудников на открытом воздухе на большой перемене (возможно потребуются ее увеличение на 15-20 минут); 3. Усиление информационной составляющей по организации рационального питания. Для обеспечения ритмичности питания необходимо введение двух (вместо одного) более длительных перерывов для приема пищи и отдыха студентов. 4. Усиление индивидуальной работы преподавателей со студентами по повышению результативности их самостоятельной работы, написанию научных статей на конференции и конкурсы, так как творческий труд, приносящий удовлетворение также является обязательной компонентой здорового образа жизни.

Выводы. Проблема здорового образа жизни нового поколения должна находиться и находится в центре внимания государства, общества,

системы образования. Безопасная жизнедеятельность включает отсутствие болезней и потери трудоспособности. Здоровый образ жизни может рассматриваться как комплексная система предупреждения заболеваемости и обеспечения максимальной адаптированности человека к среде обитания. Оценка состояния сформированности и принятия ЗОЖ в качестве приоритетной поведенческой системы в студенческой среде позволяет констатировать необходимость дальнейшего развития и закрепления в молодежном социуме комплексной программы перехода к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, М.: Педагогика, – 2001. – 252 с.
3. Курение в Беларуси. // Интернет ресурс: <http://belta.by/society/view/v-belarusi-kurit=244-naselenija-3700-2015> (дата обращения: 28.01.2017)
4. О еде. // Интернет ресурс: http://oede.by/publication/racionalnoe_pitanie/chto_takoe_pitanie (дата обращения: 24.01.2017).
5. Смирнов, А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека. // Технологии гражданской безопасности. – 2004. – №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-bezopasnost-cheloveka> (дата обращения: 29.01.2017).
6. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. // Интернет ресурс: <http://biofile.ru/chel/1892.html> (дата обращения: 20.01.2017).

ИССЛЕДОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОПТИМИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ

Черник В.Ф.

*Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка,*

*Минск, Республика Беларусь
E-mail: vvv.f.chernik@gmail.com*

Резюме. Представлены данные исследования состояния здоровья минских школьников 1–9-х классов, проходящих клиническое обследование в условиях школ. Проведено комплексное изучение расписаний уроков, питания учащихся, умственной работоспособности и функционального состояния их организма. Показано ухудшение здоровья детей, выделен благоприятный этап школьного онтогенеза, характеризующийся снижением заболеваемости — это период обучения детей в 4 – 6-х классах.