

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

LIFESTYLE AND ITS IMPACT ON HEALTH

В. М. СТЕПАНЦОВ

V. M. STEPANTSOV

УО «Белорусский торгово-экономический университет
потребительской кооперации»

Гомель, Республика Беларусь

“Belarusian Trade and Economic University of Consumer Cooperatives”

Gomel, Republic of Belarus

e-mail:stepantsov.vasili@yandex.by

Физическое здоровье является естественным состоянием организма, которое обусловлено 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.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, факторы окружающей среды, студент, физическая активность.

Physical health is the natural state of body, which is due to the normal functioning of all its organs and systems. If all organs and systems work well, then the whole human body (a self-regulating system) functions and develops correctly.

Keywords: health, lifestyle, environmental factors, student, physical activity.

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

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится.

Выражением саморегуляции личности в жизнедеятельности является ее *стиль жизни*. Это поведенческая система, характеризующаяся определенным постоянством составляющих ее компонентов и включающая приемы поведения, обеспечивающие достижение студентов намеченных целей с наименьшими физическими, психическими и энергетическими затратами. Анализ физических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100 %, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24–30 %, на режим питания – 10–16 %, на режим двигательной активности – 15–30 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 4–5 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. У студентов регулярно занимающихся физической культурой и спортом, уровень здоровья несколько выше. Из этого можно сделать следующие выводы: практические занятия по физическому воспитанию в вузе позволяют сохранить и укрепить здоровье студентов, но это не является панацеей. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий прямое влияние ряда факторов окружающей среды (климат, погоды, экологической ситуации) на здоровье человека.

Этим вопросом занимается биометрология (наука, изучающая зависимость благополучия от погоды). Сезонно работают и эндокринные железы: зимой скорость основного обмена снижается из-за ослабления их активности; весной и осенью он повышен, что сказывается на нестабильности настроения.

На самочувствие также влияет изменение электромагнитного поля. В магнитные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается утомляемость, ухудшается сон. Установлено, что всплески солнечной активности нагревают внешние слои атмосферы Земли, изменяют их

плотность и химический состав, в атмосферу вторгаются мощные потоки заряженных частиц и радиации. От этого меняется сама погода, и реакции людей на её изменения.

Экологическая ситуация также влияет на здоровье человека. Способность адаптироваться к негативным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья и физической подготовки. У людей с более высоким уровнем физической подготовки сопротивление тела значительно выше, чем у людей с низкой общей физической подготовкой.

Наследственность и её влияние на здоровье. Физическое и психическое здоровье следует рассматривать в динамике, а именно как процесс, который меняется на протяжении всей жизни человека. Здоровье во многом зависит от наследственности и возрастных изменений, происходящих в организме человека по мере его развития. Способность организма противостоять воздействию вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений.

Работа генетиков доказала, что при благоприятных условиях поврежденный ген может не проявлять своей агрессивности, Здоровый образ жизни, общее здоровое состояние организма позволяют усмирить его агрессивность. Неблагоприятные условия окружающей среды почти всегда повышают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать заболевание, которое не проявилось бы при других обстоятельствах.

Уровень здоровья человека зависит от генетического фона, стадии жизненного цикла, адаптивных возможностей организма, степени его активности, а также совокупного влияния факторов внешней (в том числе социальной) среды.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, он отлично себя чувствует, получает удовольствие от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Белов, В. И. Михайлович Ф. Ф.* Валеология: Здоровье, молодость, красота, долголетие.– М. 1999., 664 с.
2. *Горелов, А. А.* Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи / Горелов, А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н //: Монография, Белгород: ИПШ «Полиграф», 2011. – 101 с.
3. *Горолилин, С. К.* Физическое воспитание студентов: Тексты лекций / С. К. Горолилин, В. В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, 2002.
4. *Давиденко, Д.* Основы здорового образа жизни // Основы безопасности жизни. – 2003. – №4. – С. 50.