Государственная бюджетная образовательная организация

«Адыгейский республиканский колледж искусств имени

 У.Х. Тхабисимова»

**Методическая работа**

**Тема: Здоровье и здоровый образ жизни студента**

 Автор:

 Аубакирова Анна Ивановна

преподаватель «Адыгейского

 республиканского колледжа искусств

имени У.Х. Тхабисимова»

Майкоп

2018г.

**Содержание**

Введение

1. Понятие "здоровье". Содержание и критерии здоровья

2. Факторы, оказывающие влияние на здоровье студента

2.1. Окружающая среда и здоровье

2.2. Образ жизни студента и его здоровье

3. Структура здорового образа жизни. Режим дня студента

4. Формирование ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни

Заключение

Список литературы

**Введение**

Здоровье - бесценное достояние не только отдельного человека, но и общества в целом. Недаром при встречах и 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 текущие планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Как известно, состояние здоровья населения характеризуется системой демографических, статистических, расчетных показателей, определяющих особенности воспроизводства населения, его дееспособность, особенности адаптации к условиям окружающей среды. В последнее время активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что отражает озабоченность общества здоровьем выпускаемых специалистов, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. При изучении здоровья студентов учитываются такие субъективные показатели, как самооценка здоровья и место здоровья в системе ценностей. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья. С раннего возраста необходи­мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ­культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, т.е. добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Целью работы является раскрыть основные положения здорового образа жизни студентов СПО, а также показать значение физических упражнений и двигательной активности в обеспечении здоровья студентов.

**1. Понятие "здоровье". Содержание и критерии здоровья**

Жизнь человека зависит от состояния здоровья нашего организма. Все стороны человеческой жизни в широком и в узком смысле слова определяются уровнем здоровья.

Существуют различные подходы к определению понятия "здоровье", которые можно классифицировать следующим образом:

1. здоровье - это отсутствие болезней;
2. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
3. здоровье как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что здоровье - это нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. В связи с этим возникло понятие "практически здоровый человек", поскольку возможны патологические изменения, которые существенно не сказываются на самочувствии и работоспособности человека. Однако при этом чаще всего не учитывается, какую цену организм платит за сохранение работоспособности. Поэтому, качественные и количественные характеристики, как здоровья, так и болезни имеют довольно широкий диапазон толкования. Степень выраженности здоровья определяются по многим признакам: уровню жизнеустойчивости организма, широте его адаптационных возможностей, биологической активности органов и систем, их способности к регенерации и др.

Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей Качественные характеристики здоровья в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов и тем самым на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья и физического развития - одно из важнейших условий качества будущих работников. В зависимости от их показателей, оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологичес-кого соответствия личности конкретной профессиональной деятельности. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуаль-ную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

У организма человека нет более противоположных состояний, чем здоровье и болезнь. Здоровье не исключает наличия в организме ещё не проявившегося болезнетворного начала или субъективных колебаний самочувствия. Вместе с тем отсутствие объективных проявлений нарушения здоровья ещё не указывает на отсутствие болезненного состояния. Происхождение болезни имеет два источника: состояние человеческого организма, т.е. «внутреннее основание» и внешние причины, на него воздействующие. Для предупреждения болезней есть два способа: удаление внешних причин или оздоровление, укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать эти внешние причины. Первый способ малоудачен, поскольку человеку, который живёт в обществе, практически невозможно устранить все внешние факторы болезни. Второй способ более результативен. Он заключается в том, чтобы по мере возможности избегать поводов, провоцирующих болезни. Следовательно, способность к адаптации – один из важнейших критериев здоровья.

**2. Факторы, оказывающие влияние на здоровье студента**

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

* наследственность - 20%;
* окружающая среда - 20%;
* уровень медицинской помощи - 10%;
* образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

* человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);
* экологический фактор - 25% ;
* социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);
* медицинский фактор - 10%.

**2.1.Окружающая среда и здоровье**

Состояние окружающей среды оказывает огромное значение на здоровье людей. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, сказывается на состоянии здоровья, эффект "озоновой дыры" влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение вод - на пищеварение, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Однако, здоровье, полученное от природы, только на 5% зависит от родителей, а на 50% - от условий, нас окружающих. Действие природных биологических факторов проявляется в изменениях макрофауны, флоры и микроорганизмов, наличии эндемических очагов болезней животного и растительного миров, а также в появлении новых аллергенов естественно-природного происхождения.

Кроме этого, необходимо учитывать еще объективный фактор воздействия на здоровье - наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития и способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

**2.2. Образ жизни студента и его здоровье**

Болезни человека в наибольшей степени обусловлены его образом жизни и повседневным поведением. В настоящее время здоровый образ жизни (ЗОЖ) рассматривается как основа профилактики заболеваний и преждевременных смертей, увеличения продолжительности жизни. Здоровый образ жизни является предпосылкой для гармоничного развития и жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

На образ жизни, помимо генетических факторов, также влияют:

* образование
* интеллект
* профессия
* условия труда
* воспитание
* семейные традиции и устои
* материальное благополучие
* бытовые условия
* личные мотивации

Снижение физических нагрузок и недостаточное развитие массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека. Гипокинезия - это пониженная двигательная активность. Она может быть связана с физиологической незрелостью организма, с особыми условиями работы в ограниченном пространстве, с некоторыми заболеваниями и др. причинами.

Снижение двигательной активности приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов. При гипокинезии изменяется структура скелетных мышц и миокарда, падает иммунологическая активность, а также устойчивость организма к перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода. У людей наблюдаются функциональные расстройства; появляются апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях, расстраивается сон; резко падает мышечная сила, нарушается координация не только в сложных, но и в простых движениях; ухудшается сократимость скелетных мышц, изменяются физико-химические свойства мышечных белков; в костной ткани уменьшается содержание кальция.

**3. Структура здорового образа жизни. Режим дня студента**

Структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека. Уклад жизни должен учитывать сложность организации организма человека и многообразие его взаимоотношений с окружающей средой. Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы:

* Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.
* Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента норма ночного монофазного сна 7,5-8 ч. Недосыпание отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии.
* Искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.
* Рациональное питание. Следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Избыточное питание приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

* Оптимальный двигательный режим. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения здоровья и двигательных навыков.
* Закаливание. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать выносливость в сочетании с закаливанием, что обеспечит растущему организму надежный щит против многих болезней.
* Хорошее настроение. Следует четко осознать, что хорошее настроение можно произвольно создавать, поддерживать и тренировать. Огромное значение при этом имеет общее функциональное состояние и работоспособность.

К составляющим режима дня студента относят:

1. режим труда и отдыха;

2. организацию сна;

3. режим питания;

4. организацию двигательной активности;

5. выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;

6. профилактику вредных привычек;

7. культуру межличностного общения;

8.психофизическую регуляцию организма;

9. культуру сексуального поведения.

Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи — одна из главных задач современного общества, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей качества их подготовки. В связи с чем необходима государственная поддержка здоровья и формирования здорового образа жизни, включая разработку и реализацию системы охраны здоровья студентов.

 Для студентов особое значение имеет процесс адаптации к студенческой жизни, доказана значимость для успешности этого процесса таких условий, как: регулярные занятия физической культурой; соответствие организации труда и режима дня гигиеническим требованиям; психологический комфорт во взаимоотношениях в коллективе и семье; следование принципам рационального питания. Социальная политика государства относительно сферы жизнедеятельности студентов включает в первую очередь подготовку и издание различных правовых документов − законов, постановлений и пр., направленных на  охрану здоровья студенческой молодежи.

Мониторинг состояния физического развития детей, подростков и молодежи представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического развития детей, подростков и молодежи и является частью социально-гигиенического мониторинга, проводимого Министерством здравоохранения Российской Федерации. Мониторинг проводится с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья детей, подростков и молодежи.

Охрана здоровья детей, подростков и молодежи признана государством важнейшим и необходимым условием физического и психического развития подрастающего поколения (ст. 7 «Закона об охране здоровья граждан» ФЗ № 323 от 21.11.2011 г.). Основными принципами охраны здоровья являются: соблюдение прав человека и гражданина, приоритет профилактических мероприятий, доступность медико-социальной помощи, социальная защищенность граждан в случае утраты здоровья, ответственность органов государственной власти и управления, юридических лиц независимо от форм собственности, должностных лиц за обеспечение прав граждан в области охраны здоровья.

1. **Формирование ценностных ориентаций студентов на ЗОЖ**

Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни со­временного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых в СПО, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

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 представления-ми о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Поэтому необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций.

**Заключение**

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье во многом зависит от образа жизни. Главное - это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д.

Содержание ЗОЖ студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Основными элементами ЗОЖ 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, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Как социальное явление отношение к здоровью включает в себя, с одной стороны, отношение к здоровью индивида, что близко каждому из нас, и потому важно знать, от чего зависит это отношение и какое состояние здоровья нам обеспечивает.  Государство гарантирует охрану здоровья каждого человека в соответствии с Конституцией Российской Федерации и иными законодательными актами Российской Федерации, общепризнанными принципами и нормами международного права и международными договорами Российской Федерации.

**Список литературы**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2003. - 255 с.

2. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1993. - 269 с.

3. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002. - 340 с.

4. Осетрина Д.А., Семенова В.В.- Причины ухудшения состояния здоровья студентов// Молодой ученый.- 2017.-№13 с. 649-651

5. Психологический вестник РГУ. - Ростов-на-Дону, 1997. - 439 с.