ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ЛЕКЦИЯ 2. ТЕМА 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье и его значимость для профессионала

В соответствии с уставом Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Такое понимание фиксирует трёхкомпонентную структуру здоровья: соматическую (функциональное состояние организма), психическую (эмоционально-волевая сфера) и социальную (адаптированность к среде, трудоспособность).

Для специалиста любого профиля здоровье выступает базовым условием профессиональной эффективности. Оно определяет уровень работоспособности, скорость восстановления после нагрузок, устойчивость к стрессовым факторам и, в конечном счёте, продолжительность профессионального долголетия. Современная наука рассматривает здоровье как динамическую категорию, управляемую образом жизни: по данным ВОЗ, наследственность, окружающая среда, уровень медицины и образ жизни вносят в здоровье человека вклады, из которых именно образ жизни является ведущим фактором — на него приходится примерно половина влияния.

Взаимосвязь общей культуры и образа жизни

Образ жизни представляет собой совокупность устойчивых форм жизнедеятельности человека, которые реализуются в труде, быту, отдыхе и питании. Он органично связан с общей культурой личности: физическая культура выступает её компонентом, отражающим ценностное отношение человека к собственному телу и здоровью. Усвоенные в ходе образования знания, умения и ценностные установки (потребность в движении, гигиенические навыки, культура питания и режима) трансформируются в поведенческие привычки. Таким образом, чем выше общая культура обучающегося, тем вероятнее, что здоровье-сберегающее поведение станет устойчивой нормой, а не эпизодическим усилием.

Современное состояние здоровья молодёжи

Актуальные данные фиксируют тревожные тенденции. Хронические неинфекционные заболевания (болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания, сахарный диабет) обеспечивают порядка 70 % всех случаев смерти в России, а их основные поведенческие факторы риска — курение, нерациональное питание, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем — формируются преимущественно в молодом возрасте. Распространённость курения табака среди населения России 15 лет и старше в 2025 году составила 18,38 % при целевом показателе 18,17 %; среди молодёжи наблюдается устойчивый сдвиг к более раннему началу потребления табака и алкоголя, а также рост альтернативных форм потребления никотина и снижение у части молодых людей мотивации к двигательной активности в связи с гиподинамией учебного труда. Эти данные обосновывают необходимость систематической профилактической работы именно в студенческой среде. profilaktika.tomsk.ru +2

Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ

Здоровый образ жизни не сводится к набору предписаний; его устойчивость обеспечивается внутренней мотивацией. В структуре личного отношения к здоровью выделяют когнитивный компонент (знания о факторах риска и механизмах их действия), эмоционально-ценностный (убеждённость в ценности здоровья) и поведенческий (реальные привычки). Исследования показывают: знания о вреде курения или гиподинамии сами по себе не меняют поведение — изменение происходит тогда, когда здоровье осознаётся как личная ценность и терминальная цель. Задача физического воспитания — переводить знания в убеждения, а убеждения — в ежедневную практику.

Двигательная активность

Дефицит двигательной активности (гиподинамия) признан самостоятельным фактором риска: он связан с 1,6 млн случаев смерти в год в мире. Действующие рекомендации ВОЗ (2020) устанавливают для взрослых 18–64 лет минимум 150–300 минут аэробной нагрузки умеренной интенсивности либо 75–150 минут высокой интенсивности в неделю, а также силовые упражнения на основные группы мышц не менее двух раз в неделю; детям и подросткам рекомендуется не менее 60 минут в день. Верхней границы пользы не установлено: дополнительная активность даёт дополнительный эффект. Оптимальная недельная структура нагрузки для студента включает аэробные занятия умеренной и высокой интенсивности, силовую подготовку и упражнения на гибкость, что обеспечивает развитие всех основных физических качеств и поддержание функционального резерва организма. med-prof.ru +1

Влияние экологических факторов на здоровье

Окружающая среда формирует порядка 20 % вклада в здоровье популяции. Значимыми факторами выступают: загрязнение атмосферного воздуха (взвешенные частицы PM2,5, оксиды серы и азота, формальдегид), загрязнение воды и почв, шумовое и электромагнитное воздействие, климатические условия. Аэрозольные загрязнения повышают риск хронических респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний; химические факторы обладают кумулятивным и канцерогенным действием. Практические следствия для организации ЗОЖ: выбор мест для занятий физической культурой вдали от интенсивных автотранспортных магистралей, рационализация режима при неблагоприятной экологической обстановке (проветривание, увлажнение воздуха, выезды в рекреационные зоны), контроль качества потребляемой воды и продуктов.

Вред и профилактика курения, алкоголизма, наркомании

Табакокурение. Табачный дым содержит более 7000 химических соединений, из них около 250 вредных и не менее 70 канцерогенных. Курение является доказанным фактором риска рака лёгких, хронической обструктивной болезни лёгких, ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта; оно снижает физическую работоспособность за счёт сужения периферических сосудов и нарушения транспорта кислорода. Значительный ущерб наносит и пассивное курение. Профилактика опирается на запретительные меры законодательства РФ (ограничение продажи и потребления, антитабачная реклама), методы поведенческой терапии и никотинзаместительную терапию.

Злоупотребление алкоголем. Алкоголь относится к канцерогенам группы 1 по классификации МАИР; он повреждает печень (жировая дистрофия, гепатит, цирроз), сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему и репродуктивную функцию. Ежегодно в России регистрируется порядка 30 тысяч случаев смерти от острых алкогольных отравлений, при этом устойчивой тенденцией последних лет является снижение потребления среди молодёжи. Профилактика включает ценовые и организационные меры государства, санитарное просвещение и формирование трезвеннических установок в образовательной среде.

Наркотические средства. Наркомания характеризуется формированием синдрома зависимости, прогрессирующей деградацией личности и высоким риском смертности от передозировки и сопутствующих инфекций. Профилактическая стратегия строится на трёх уровнях: первичном (информирование и формирование навыков отказа), вторичном (раннее выявление) и третичном (реабилитация). Физическая культура и спорт выполняют в этой системе заместительную функцию: они удовлетворяют потребность в ярких переживаниях и признании социально приемлемым путём.

Наследственность и ЗОЖ

Наследственные и мультифакториальные заболевания (сердечно-сосудистые, диабет второго типа, ряд онкологических форм) определяют индивидуальную предрасположенность, но не фатальный исход. Знание семейного анамнеза позволяет

выделить группы риска и применить адресные профилактические меры: контроль массы тела, артериального давления и липидного профиля, ранняя диспансеризация, дозированная физическая нагрузка. Практический вывод: наследственность задаёт вероятностную рамку, тогда как образ жизни определяет, реализуется ли эта предрасположенность.

Рациональное питание и профессия

Рациональное питание — физиологически полноценное питание, обеспечивающее энергетический баланс и снабжение организма всеми незаменимыми нутриентами. Базовые принципы: соответствие энергопоступления энергозатратам; регулярность приёмов пищи; сбалансированность по белкам, жирам и углеводам; достаточное потребление овощей и фруктов (не менее 400 г в день); ограничение соли (не более 5 г в сутки) и сахара; ограничение насыщенных и трансжиров. Избыточное потребление соли связывается с гипертонией, избыток сахара — с ожирением и диабетом. Характер профессии вносит коррективы: при умственном труде с низкой подвижностью калорийность должна быть снижена, при физическом труде и спортивных нагрузках — увеличены с приоритетом медленных углеводов и полноценного белка.

Режим трудовой и учебной деятельности

Режим дня — физиологически обоснованное чередование труда, отдыха, питания и сна. Ключевые положения: сон 7–9 часов с постоянным временем отхождения ко сну и подъёма; регулярное питание; чередование видов деятельности в течение рабочего дня; перерывы для компенсации статических нагрузок. Учебная деятельность студента характеризуется длительной статической позой, зрительной нагрузкой и интеллектуальным напряжением, что обусловливает необходимость физкультпауз и прогулок между занятиями. Дисциплинированный режим снижает нагрузку на адаптационные механизмы и повышает умственную продуктивность.

Активный отдых

Активный отдых — восстановление работоспособности путём смены вида деятельности, эффект которого описан феноменом Сеченова: активный отдых утомлённых мышечных групп ускоряет восстановление эффективнее пассивного. Формы активного отдыха: туризм, подвижные игры, плавание, лыжи, велосипед, скандинавская ходьба. Активный отдых усиливает кровообращение и лимфообращение, снимает нервное напряжение, содействует закаливанию и является средством профилактики переутомления.

Вводная и производственная гимнастика

Вводная гимнастика — комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых перед началом работы (учёбы) с целью ускорить врабатывание организма, подготовить сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы к предстоящей деятельности. Дозировка — 5–10 минут умеренной нагрузки.

Физкультпаузы и физкультминуты выполняются в течение рабочего дня для профилактики утомления и застойных явлений; подбираются по принципу «активного отдыха» — нагрузка на группы мышц, не задействованные в основном виде деятельности.

Производственная гимнастика в широком смысле объединяет эти формы и дополняется профессионально-прикладной физической подготовкой, направленной на развитие качеств, специфичных для данной профессии.

Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью

Закаливание — система мероприятий, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным климатическим факторам за счёт тренировки терморегуляторных механизмов. Используются закаливание воздухом, водой и солнцем; обязательные условия — постепенность нарастания дозы, систематичность и учёт индивидуальной реактивности. Закаливание уменьшает частоту острых респираторных заболеваний и повышает общий адаптационный потенциал.

Личная гигиена включает уход за телом и полостью рта, рациональный режим труда и отдыха, гигиену одежды и обуви, санитарную культуру питания. Она прерывает пути передачи возбудителей инфекций и поддерживает нормальное состояние кожи и покровов.

Гидропроцедуры (обтирание, обливание, души, купание) сочетают механическое, температурное и химическое действие воды; контрастные процедуры тренируют сосудистые реакции и служат средством переключения и восстановления.

Бани (русская парная, финская сауна) оказывают нагрузку на терморегуляцию и кровообращение, ускоряют метаболизм и элиминацию продуктов обмена; требуют дозирования по состоянию сердечно-сосудистой системы.

Массаж улучшает микроциркуляцию и лимфоток, снижает мышечное напряжение, ускоряет восстановление после нагрузок; разновидности — ручной, аппаратный, самомассаж, спортивный и восстановительный.

Материнство и здоровье

Охрана репродуктивного здоровья — неотъемлемая часть ЗОЖ. Рациональный режим, достаточная двигательная активность, отказ от курения и алкоголя до и во время беременности снижают риски осложнений гестации и нарушений развития плода; доказано, что курение и алкоголь обладают тератогенным и эмбриотоксическим действием. Во время беременности и в послеродовом периоде рекомендованы дозированная аэробная и специальная гимнастическая подготовка (упражнения на мышцы тазового дна, дыхательные упражнения, плавание), сбалансированное питание с повышенной потребностью в железе, фолиевой кислоте, кальции. Грудное вскармливание, режим кормления и ухода поддерживают здоровье матери и ребёнка; физическая культура восстанавливает функциональное состояние организма после родов.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания

Профессиональные заболевания развиваются при длительном воздействии производственных факторов: статических и динамических перегрузок опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, миофасциальные синдромы, плоскостопие), монотонии, зрительного утомления, неблагоприятного микроклимата, шума и вибрации. Средства физического воспитания реализуют профилактику по трём направлениям:

- **повышение общего функционального резерва** — регулярные занятия аэробной и силовой направленности повышают адаптационные возможности организма и снижают чувствительность к производственным стрессорам;
- **локальная профилактика** — специально подобранные комплексы (гимнастика для глаз при зрительной нагрузке, упражнения для мышц спины и шеи при статических позах, упражнения для стоп при длительном стоянии);
- **восстановительные мероприятия** — производственная гимнастика, самомассаж, гидропроцедуры, закаливание, рационализация режима труда и отдыха.

Таким образом, физическая культура выступает не только средством развития физических качеств, но и системным инструментом управления работоспособностью, профилактики неинфекционных и профессиональных заболеваний, то есть фундаментом профессионального здоровья и долголетия специалиста.