МБУ Централизованная библиотечная система

ФФГБОУ ВПО «Южно - Уральский государственный университет»

(национальный исследовательский университет) в г. Сатке

**Здоровый образ жизни как модель поведения студентов**

Библиографический список



**МИЦ 2013г.**

**Здоровый образ жизни студента**

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Анализ фактических 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 4-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курсаза 100%, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9%; на III - до 83,1, на IV курсе - до 75,8% .

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

**Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни студентов**

**К основным составляющим здорового образа жизни относят:**

**режим труда и отдыха;**

Режим дня - нормативная основа жизнедеятельности для всех студентов. В то же время он должен быть индивидуальным, т.е. соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, уровню работоспособности, личным интересам и склонностям студента.

 Важно обеспечить постоянство того или иного вида деятельности в пределах суток, не допуская значительных отклонений от заданной нормы. Режим будет реальным и выполнимым, если он динамичен и строится с учетом непредвиденных обстоятельств.

1. Медико-биологическая реабилитация студентов// Чумаков, Б.Н. Валеология: курс лекций/ Б.Н. Чумаков. – 2 –е изд., доп. и испр.- М.: Педагогическое общество России, 2002. – С. 267 – 275.

2. Прочь от усталости за 7 шагов: Успешно работать, не страдая от переутомления, вполне возможно. Делимся опытом!// Лиза. - № 21. – С. 36.

3. Рациональная организация жизнедеятельности// Вайнер, Э.Н. Валеология: учебный практикум/Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская.- М.: Флинта, 2002.- С. 246- 269.

**организацию сна;**

Сон - обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5 - 8 ч. Часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессоннице, другим нервным расстройствам.

1. Как прогнать бессонницу: Хочешь избавиться от мучительного ночного кошмара и просыпаться бодрой? Это просто!//Лиза. - № 29.- 2012- С. 30 – 31.

2. Крепкий сон в летнюю ночь// Лиза. - № 27. –2013.- С. 20- 21.

3. Сладкий сон & бодрое утро: Чтобы начать день в хорошем настроении, нужно не только выспаться, но и правильно проснуться// Лиза.- №15.- 2012.- С. 42 – 43.

**режим питания;**

К режиму питания следует подходить строго индивидуально. Главное правило - полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Выбрав тот или иной пищевой режим необходимо строго соблюдать его, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы, отнюдь не безразличны для организма.

Систематические нарушения режима питания (еда всухомятку, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и способствуют возникновению заболеваний органов пищеварения, в частности гастритов, холециститов**.**

1.Здоровое питание. Здоровый образ жизни/под ред. Е. Хачанян.- М.: АСТ: Астрель, 2005.- 237 с. – (Медицина и здоровье).

2. Масса тела. Диета. Здоровье. Движение.// // Учение о здоровье: монография/ А.П. Исаев, Н.Я. Прокопьев, В.М. Чимаров, В.Н. Ананьев и др.- Тюмень: Издательство Тюменского университета, 2002. – С. 84 – 92.

3. Основы рационального питания//Вайнер, Э.Н. Валеология: учебный практикум/Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская.- М.: Флинта, 2002.- С. 118- 147.

4. Правильное питание как фактор здорового образа жизни// Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций.- 2-е изд., доп. и испр.- М.: Педагогическое общество России, 2002.-С. 326 – 336.

**организацию двигательной активности;**

У студентов соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энергетическим затратам 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2.

То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаково указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов.

В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача - определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности.

1. Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов//Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник/ В.И. Дубровский.- 2-е изд., доп.- М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2002.- С.215

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник/В.И. Ильинич. - М.: ГАРДАРИКИ, 2007.-366 с.

3. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста// Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие/ Ю.И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Дону.: Феникс, 2005.- С.290 - 362

4. Физическое воспитание студенческой молодёжи// Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд, стереотип. –М.: Издательский центр «Академия», 2004.- С.266 - 279

**выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;**

Важный элемент здорового образа жизни - личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за те­лом, гигиену одежды и обуви.

1. Апарин, В.Е. Ещё раз о пользе ходьбы босиком/ В.Е. Апарин, В.В. Крылов, З.Е. Крылова. – М.: Физкультура и спорт, 1984.- 40с. - (Физкультура и здоровье).

2. Безобидные или вредные привычки: Как они влияют на наше здоровье? Отвечает эксперт журнала//Лиза. - № 51. -2012.- С. 28 – 29.

3. Валеологические основы закаливания// Вайнер, Э.Н. Валеология: учебный практикум/Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская.- М.: Флинта, 2002.- С. 345 -355.

4. Методы и средства закаливания и профилактика простуд// Вайнер, Э.Н. Валеология: учебный практикум/Э.Н. Вайнер, Е.В. Волынская.- М.: Флинта, 2002.- С. 196- 219.

**профилактику вредных привычек;**

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов.

1. Алкоголизм – враг здоровья// Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья/ Н.М. Амосов.- М.: АСТ Сталкер, 2005.-С.97-101.

2. Алкоголизм и алкоголизация//Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций.- 2-е изд., доп. и испр.- М.: Педагогическое общество России, 2002.- С. 153-176.

3. Алкоголь и наркотики// Здоровое питание. Здоровый образ жизни.- М.: АСТ: Астрель, 2005.- С.224-234

4. Ерышев О.Ф. Жизнь без наркотиков/О.Ф. Ерышев.- М.: Астрель: АСТ, 2005.-159 с.

5. Журавлева Е.П. Знать, чтобы жить. 10 уроков против наркотиков: учебное пособие/ Е.П. Журавлёва, И.Ю. Кабанов.- Челябинск: Просвещение-Урал, 2002.- 44 с.

6. Компьютерная зависимость — диагноз навсегда?

http://www.pravmir.ru/pervye-shagi-k-osvobozhdeniyu-ot-kompyuternoj-zavisimosti/

7. Кузнецов Д.Как победить компьютерную зависимость?// http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-51307/

8. Курение, потомство и мы// Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций.- 2-е изд., доп. и испр.- М.: Педагогическое общество России, 2002.- С. 377 – 386.

9. Лицо курильщика: слайд шоу http://pulsplus.ru/lady/categories/beauty-and-health/face-and-body/photoarticles/lico-kurilshhika/?pn=5

10. Пагубность вредных привычек. Наркомания, токсикомания и курение.// Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций.- 2-е изд., доп. и испр.- М.: Педагогическое общество России, 2002.- С. 194 – 210.

11.Петрова, Л.У. Методическая триангуляция при изучении проблемы курения студентов/ Л.Е. Петрова//Социологические исследования. - № 2.- 2013.- С. 92-96.

13. Программа «Бросаем курить». Это не подведёт//Энциклопедия женского здоровья.- 2-е изд., стереотип.- Харьков: Книжный клуб, 2008.- С.163-175

14. 5 аргументов против курения: Хочешь изменить жизнь к лучшему? Найди в себе силы и откажись от вредной привычки!// Лиза. - № 18. –2013.- С.30.

 **культуру межличностного общения;**

Культура межличностного общения включает систему знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет индивид, которые органично и непринужденно реализуются им в деловом и эмоциональном общении.

 Это важное условие удовлетворенности его отношений с окружающей жизнью в целом, один из залогов психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности.

1. Межличностные отношения//Радугин, А.А. Психология: учебное пособие/ А.А. Радугин. – М.: Центр,2001.- С. 308- 342.

2. Психофизиологическая удовлетворённость в семье// Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций.- 2-е изд., доп. и испр.- М.: Педагогическое общество России, 2002.- С. 316 – 326.

**психофизическую регуляцию организма;**

Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей.

Отрицательные эмоции приводят к повышению содержания в крови ацетилхолина, вызывающего сужение артерий сердца. Как избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции? Избавиться от них можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности. Чем больше значит для нас какое-либо событие, тем сильнее реакция на него. Поэтому привычка трезво оценивать обстоятельства, полезна для здоровья человека.

1. Психологические основы здоровья//Вайнер, Э.Н. Валеология : учебник для вузов/ Э.Н. Вайнер.-2-е изд., испр. – М. : Флинта : Наука.- С. 184 – 246.

2. 7 шагов от стрессов&Co: Из-за частых авралов на работе чувствуешь себя без сил? Чтобы не подорвать здоровье, начни сбавлять обороты!//Лиза. – 27.- 2012.- С.22-23.

3. Скажи стрессу «нет»!: Натуральные антидепрессанты, энергетики и регуляторы работы мозга// Лиза. - № 36.- 2012. – С. 34 – 35.

4. Стресс, дистресс, механизмы коррекции стресс-напряжения // Учение о здоровье: монография/ А.П. Исаев, Н.Я. Прокопьев, В.М. Чимаров, В.Н. Ананьев и др.- Тюмень : Издательство Тюменского университета, 2002. – С. 65 – 78.

5. Стресс и стиль жизни// Здоровое питание. Здоровый образ жизни/под ред. Е. Хачанян.- М.: АСТ: Астрель, 2005.- С. 186 – 204.

6.Стресс - сигналы: услышь вовремя!//Лиза.- № 3.- 2013.- С. 20 -21.

7. Такой вредный … и полезный стресс: Можно ли нервничать без ущерба для здоровья? Вполне. Главное – суметь вовремя остановиться…//Лиза. - № 33.-2012.- С. 24.

**культуру сексуального поведения.**

Социально - культурные сдвиги влияют на сексуальное поведение, ритм сексуальной активности, ее интенсивность и социальные формы. Молодежь раньше начинает половую жизнь, добрачные связи стали допустимы для обоих полов при наличии и отсутствии любви.

1. Выбирай надёжную защиту!: Беременность пока не входит в твои планы? Позаботься о контрацепции!//Лиза. - № 45. – 2012. – С. 36 -37.

2. Неслучайные последствия случайных связей: На первый взгляд безобидные, они способны вызывать серьезные осложнения.. Чтобы обезопасить себя, займись профилактикой!//Лиза. - № 40. – 2012. – С. 24 – 25.

3. Психология интимных отношений// Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций.- 2-е изд., доп. и испр.- М.: Педагогическое общество России, 2002.- С. 105-119

