

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

ЛЕКАНОВА Екатерина Евгеньевна

аспирант

Ярославский государственный университет

г. Ярославль, Россия

Изучение основ здорового образа жизни в качестве учебной дисциплины необходимо для полного и всестороннего постижения всех компонентов здорового образа жизни в целях профилактики заболеваний у студентов, возникающих в связи с интенсивностью учебного процесса, предполагающего малоподвижный сидячий образ жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, сбалансированное питание, полноценный сон, психоэмоциональное благополучие.

Существенный вклад в развитие основ здорового образа жизни как учебной дисциплины внесли М.Н. Мисюк [5], Е.Н. Скрипачева [7], Е.Н. Боровец, Р.И. Айзман [2], А.И. Близнюк [1], Е.Н. Назарова и Ю.Д. Жилов [6].

Актуальность изучения основ здорового образа жизни в вузовской среде обусловлена, в частности, возрастанием нагрузок на организм человека в связи с массовым увеличением продолжительности получения образования в последние десятилетия, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и геополитического характера [7, с. 5]. Здоровый образ жизни нужно вести с молодости в качестве профилактики от различного рода заболеваний. В связи с интенсивностью учебного процесса, предполагающего малоподвижный сидячий образ жизни, высок риск таких заболеваний у студентов как миопия, сколиоз, остеохондроз, выпрямление шейного лордоза и др. При выполнении профилактических мероприятий можно избежать данных заболеваний без прекращения учебного процесса, в связи с чем изучение основ здорового образа жизни является востребованным в студенческие годы.

Основы здорового образа жизни в качестве учебной дисциплины включают в себя, в частности, следующие разделы: 1) история учений о здоровье; 2) современные подходы к определению понятия «здоровье»; 3) основные концептуальные модели здоровья (иерархическая, экспертная, холистическая и др.); 4) основные факторы, влияющие на здоровье человека

(условия жизни, образ жизни, экологические факторы, генетические факторы и др.); 5) индивидуальное здоровье человека; 6) возрастные и гендерные особенности здоровья; 7) иммунитет; 8) биоритмы и их влияние на здоровье; 9) понятие и основные компоненты здорового образа жизни; 10) правильное питание как компонент здорового образа жизни; 11) движение в системе здорового образа жизни; 12) психоэмоциональное благополучие как компонент здорового образа жизни; 13) влияние вредных привычек на здоровье.

Для увеличения количества людей, осознанно выбирающих здоровый образ жизни, Роспотребнадзор реализует проект «Здоровое питание», который включает в себя следующие образовательные программы: 1) «Школа здорового питания» (видеоуроки о здоровом питании); 2) «Книга рецептов – готовим вместе (содержит сборник полезных рецептов, конструктор блюд, механизм автоматического подсчета калорийности выбранных продуктов и т. п.); 3) «4 сезона – тарелка здорового человека» (платформа, помогающая выбрать подходящую программу питания в соответствии с сезонными продуктами); 4) «Карта питания» (информация об уникальности кухни в разных субъектах РФ) [3, с. 167].

Помимо этого, государственные деятели осуществляют борьбу с вредными привычками населения с помощью следующих мер: 1) запрет на продажу несовершеннолетним лицам алкогольной и табачной продукции; 2) запрет на торговлю наркотическими средствами; 3)

запрет рекламировать табачную продукцию; 4) создание центров реабилитации и программ помощи для желающих избавиться от никотиновой, алкогольной или наркотической зависимости; 5) размещение предупреждений о вреде здоровью на упаковках сигарет; 6) повышение акцизов на алкоголь и табачные изделия для снижения их доступности.

В свою очередь, для достижения психоэмоционального благополучия учеными и практиками разрабатываются методики выявления и противодействия буллингу и моббингу [4, с. 666; 8, с. 625]. Также общество стало понимать, что на психологический климат в коллективе негативно влияет поставление работников или обучающихся в ситуацию конкуренции. В частности, об этом свидетельствует выход на экраны фильмов, демонстрирующих пагубное влияние конкуренции на психологическую обстановку в коллективе. К примеру, в фильме «Employee of the Month» («Сотрудник месяца») конкуренция работников за звание «Лучший работник месяца» и

прилагаемые к нему материальное вознаграждение и карьерные перспективы привела к убыткам для компании, совершению конкурирующими работниками множества девиантных поступков, психологическому напряжению в трудовом коллективе, ссорам и прочим негативным последствиям. Всего этого можно избежать при детальном обсуждении психоэмоционального благополучия с будущими начальниками в их студенческие годы.

Двигательная активность и полноценный сон, позитивно влияющие на здоровье человека, возможны в необходимом количестве при наличии у человека достаточного количества свободного времени. Для этого требуется, чтобы закон устанавливал оптимальную продолжительность рабочего и учебного времени.

Таким образом, основными компонентами здорового образа жизни выступают сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, двигательная активность, полноценный сон, психоэмоциональное благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Близнюк А.И.* Здоровый образ жизни и здоровье: современное состояние проблемы // Медицинские новости. – 2014. – № 4. – С. 31-33.
2. *Боровец Е.Н., Айзман Р.И.* Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – М.: КноРус, 2022. – 448 с.
3. *Гурьянова А.А.* Современные тенденции здорового образа жизни в молодежной среде: обзор нормативно-правовой базы и научной литературы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 4. – С. 164-170.
4. *Джидзавадзе Л.Г.* Психологические ограничения в трудовом праве: постановка проблемы // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2022. – № 4. – С. 666-671.
5. *Мисюк М.Н.* Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов. – М.: Изд-во Юрайт, 2025. – 379 с.
6. *Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.* Основы здорового образа жизни: учебник. – М.: Академия, 2013. – 254 с.
7. *Скрипачева Е.Н.* Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – М.: Автор, 2023. – 197 с.
8. *Смирнов Д.А., Карпов А.А., Лушиников А.М.* О некоторых аспектах борьбы с моббингом: проблемы нормотворчества и судебной практики // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2022. – № 4. – С. 624-633.

FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE AS AN ACADEMIC DISCIPLINE

LEKANOVA Ekaterina Evgenievna

Postgraduate

Yaroslavl State University

Yaroslavl, Russia

The study of the basics of a healthy lifestyle as an academic discipline is necessary for a complete and comprehensive comprehension of all components of a healthy lifestyle in order to prevent diseases in students arising from the intensity of the educational process involving a sedentary lifestyle.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical activity, balanced nutrition, good sleep, psycho-emotional well-being.