МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ
Факультет безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и гражданского воспитания

В.В. Леонов, Э.А. Арустамов

БЕЗОПАСНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР УСПЕШНОЙ УЧЕБЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва 2023

УДК 314/316
ББК 51.204.0
Л 476

Рецензенты: Сморчкова В.П. – доктор педагогических наук, профессор ГУП.
Гильденскиольд С.Р. – доктор медицинских наук, профессор ГУП, действительный член Академии естественных наук.

Авторы: Леонов В.В. – кандидат исторических наук, декан факультета безопасности жизнедеятельности ГУП
Арустамов Э.А. – доктор экономических наук, профессор кафедры безопасности жизнедеятельности и гражданского воспитания ГУП, академик Международной Академии экологической безопасности и природопользования, заслуженный деятель науки РФ.

Леонов, Владимир Владимирович
Арустамов, Эдуард Александрович
Л 476 Безопасный и здоровый образ жизни – важнейший фактор успешной учебы. Учебно-методическое пособие для студентов – М.: Мир науки, 2023. – Режим доступа: https://izd-mn.com/PDF/31MNNPU23.pdf – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-907731-11-0
DOI: 10.15862/31MNNPU23

Учебно-методическое пособие «Безопасный и здоровый образ жизни – важнейший фактор успешной учебы» рассмотрено и одобрено на заседании Кафедры безопасности жизнедеятельности и гражданского воспитания. Протокол № 12 от «13» июня 2023 года.

Пособие рекомендуется для бакалавров и магистрантов всех специальностей вузов, а также для студентов образовательных учреждений СПО.

Рекомендовано решением ученого совета факультета безопасности ГУП, протокол № 13 от «14» июня 2023г.

ISBN 978-5-907731-11-0

© Леонов Владимир Владимирович
© Арустамов Эдуард Александрович
© ООО Издательство «Мир науки», 2023

Оглавление

Введение 4

1. Сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваний и оздоровление (санация) организма 8

1.1. Трудности учебной работы студентов и психологические особенности студенческого возраста 8

1.2. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы 11

1.3. Психофизический тренинг – как средство улучшения здоровья и повышения работоспособности 16

1.4. Гигиенизация образа жизни – условие укрепления здоровья 22

1.5. Профилактика заболеваний и коррекция нарушений в организме 32

2. Предупреждение неблагоприятного влияния на организм вредных и опасных факторов учебной среды и учебного процесса 34

2.1. Опасности поражений электрическим током и их предупреждение 34

2.2. Компьютерная техника как источник неблагоприятных воздействий на человека и организация безопасной учебной работы на компьютере 38

2.3. Возможные факторы пожара и обеспечение пожарной безопасности 43

2.4. Социально – психологический климат в студенческих коллективах и безопасность жизнедеятельности 47

3. Возможные модели и варианты поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях 49

4. Способы поддержания бодрости духа, физической формы и учебоспособности 66

4.1. Аутогенная тренировка (АТ) 66

4.2. Массаж и самомассаж 70

Заключение 81

Литература 83

Введение

Среди актуальных проблем обучения студентов в высших учебных заведениях, в том числе и в Государственном университете просвещения, особое значение имеет обеспечение их личной безопасности жизнедеятельности (ЛБЖ), заключающейся в организации и осуществлении наиболее оптимального, с·социально-гигиенических позиций, взаимодействия обучающихся со средой обитания. Без такой безопасности может оказаться под угрозой здоровье данной весьма многочисленной группы населения в связи с патологизацией организма, развитием различных заболеваний и их осложнений, возникновением серьезных травм и других негативных последствий.

Это обусловлено тем, что получение высшего образования сопряжено с реальной возможностью неблагоприятного воздействия на человека различных опасностей. Во время пребывания студентов на учебных занятиях происходят значительные умственные нагрузки, психоэмоциональное напряжение, чрезмерный контакт с компьютерной и другой техникой, распространяются вредные привычки. При нахождении в условиях крупного мегаполиса, каким является Москва, необходима самозащита от интенсивного движения транспорта, аварий, катастроф и других непредвиденных обстоятельств городской среды. Негативное воздействие нередко оказывают недостаточно комфортные условия проживания, оторванность определенной части студентов от привычного уклада жизни в семье и т.д. В период экономических санкций, военных действий, страны характеризуется достаточно выраженной социальной напряженностью – сложной криминогенной обстановкой в общественных местах.

В настоящее время совершенно очевидно, что стратегия обеспечения личной безопасности жизнедеятельности студентов должна базироваться на целенаправленном формировании и эффективной реализации каждым из них целостной системы теоретических знаний и практических навыков,

определяющих их оптимальное поведение в личной жизни, учебной деятельности, различных штатных и чрезвычайных ситуациях.

Ведущее место в формировании указанной системы принадлежит изучению студентами учебной общепрофессиональной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», способствующей выработке основных положений безопасного мышления и поведения человека в разных условиях его обитания, обеспечение безопасности жизнедеятельности трудовых коллективов и отдельных сотрудников на действующих объектах экономики, в организациях и учреждениях.

В соответствии с учебной программой по указанной дисциплине, на лекциях и практических занятиях достаточно подробно рассматриваются физиолого-гигиенические основы создания благоприятных (комфортных) условий жизнедеятельности человека, коллективные и индивидуальные меры защиты работающих и населения от вредных и опасных факторов, возникающих при эксплуатации технических систем и технологических процессов, причины возникновения и опасности чрезвычайных ситуаций (ЧС), организация и проведение мероприятий по защите от ЧС и ликвидации их последствий.

Глубокое взаимоувязанное усвоение данных вопросов на аудиторных занятиях, в том числе при подготовке и заслушивании различных (специальных) тематических рефератов, позволяет студентам четко сформировать свое мировоззрение, взгляд на общие проблемы и подходы к обеспечению безопасности жизнедеятельности работающих и населения в условиях современного общественно-экономического и научно-технического развития страны.

Наряду с учебной дисциплиной определенное значение в приобретении необходимых знаний имеет, несомненно, и самообразование студентов путем регулярной систематической проработки ими таких источников информации как журнал «Основы безопасности жизни», материалов научно-популярных теле- и радиопередач, различных специальных изданий профилактической направленности.

Однако изучение студентами в должном объеме дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» играет приоритетную роль в формировании у них общего мировоззрения по проблемам безопасного взаимодействия со средой обитания и является стержневым инструментом в обеспечении их личной безопасности жизнедеятельности.

Проводимая в пределах указанной дисциплины общепрофессиональная подготовка студентов по данным проблемам создает исходные предпосылки, необходимые ориентиры и надежный фундамент для грамотного практического осуществления каждым из них своей личной безопасности жизнедеятельности в период обучения ВУЗе.

В этой связи, полученные и постоянно расширяющиеся, путем самообразования базовые знания и навыки по вопросам безопасного мышления и поведения должны активно использоваться студентами в их повседневной жизни и учебной деятельности по трем основным стратегическим направлениям:

1) сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваний и оздоровление (санация) организма;

2) предупреждение неблагоприятного влияния на организм вредных и опасных факторов учебной среды и учебного процесса;

3) освоение моделей и технологии поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Приоритетным направлением является сохранение и поддержание на высоком уровне своего здоровья и работоспособности на основе соблюдения правил здорового образа жизни **(ЗОЖ**).

ЗОЖ – это жизнедеятельность человека, обеспеченная в соответствии с санитарно-гигиеническими нормативами, рациональным режимом труда и отдыха, необходимыми гигиеническими навыками, достаточным уровнем двигательной активности, а также удовлетворительным жильем, питанием, медицинским обслуживанием, способствующими укреплению адаптационных способностей человека и предоставляющими ему возможность полноценного выполнения социальных функций и достижения активного долголетия.

В субъективном личностном аспекте ЗОЖ включает осознанную активную установку человека на то, чтобы основные проявления его жизнедеятельности не противоречили научно-обоснованным гигиеническим нормам и требованиям.

Исходя из подобного понимания ЗОЖ, студенты должны постоянно осуществлять соответствующий комплекс мер по сохранению своего здоровья в период обучения в высшем учебном заведении, то есть целенаправленно проявлять личную профилактическую активность при организации учебной деятельности с учетом ее специфики и психологических особенностей студенческого возраста.

1. Сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваний и оздоровление (санация) организма

1.1. Трудности учебной работы студентов и психологические особенности студенческого возраста

Подготовка высококвалифицированных специалистов для различных отраслей народного хозяйства начинается в высшей школе, характеризующейся особой социальной средой. Главное в жизни каждого студента высшего учебного заведения - усердно учиться, развивать свой интеллект, расти духовно, нравственно, физически. Необходимо чтобы знания, приобретаемые студентом в ВУЗе, позволяли ему сформировать личный взгляд на явления, стать глубоко убежденным специалистом, патриотом своей специальности.

Процесс обучения в ВУЗе, формы его организации, методы и требования в значительной мере отличаются от школьных, что обусловливает ряд трудностей, с которыми сталкиваются студенты в начале учебы. Их можно разделить на три группы.

Дидактические трудности связаны с изменением методов обучения в ВУЗе. со сложностью и большим, чем в средней школе, объемом лекций, нередко слабой довузовской подготовкой или значительным перерывом в учебе и, конечно, отсутствием навыков систематической самостоятельной работы.

Социально-психологические трудности обусловлены изменением образа жизни обучающихся. Многие меняют место жительства, в связи с чем, происходит смена обстановки, круга общения, возникает необходимость самостоятельного ведения хозяйства. Требуется время, чтобы приспособиться к новому укладу жизни.

Профессиональные трудности возникают у вчерашних школьников из-за того, что не с первого курса начинаются профилирующие дисциплины, так, как процесс формирования будущего специалиста на начальном этапе требует изучения общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, иностранного языка, ряда математических и естественнонаучных дисциплин, и

только с третьего курса начинается более углубленная профессиональная подготовка.

Для становления высококвалифицированного специалиста, отвечающего требованиям рыночной экономики, необходимо овладеть комплексом знаний по всем дисциплинам, успешно пройти учебно- производственную практику, участвовать в научно-исследовательской работе и общественной жизни ВУЗа, уметь руководить коллективом и создавать благоприятные условия для его эффективной деятельности.

Профессорско-преподавательский состав университета в целях сокращения процесса адаптации первокурсников к новым условиям обучения активно содействует формированию у них осознанного интереса к будущей профессии. Студенты должны особое внимание уделять приобретению навыков самостоятельной работы и умению планировать свою учебную деятельность. Для этого необходимы настойчивость, умение самостоятельного изучения и творческого осмысления полученной информации, что достигается систематической повседневной работой, чередующейся с отдыхом.

Возраст человека от 18 до 25 лет называется поздней юностью. Затем наступает период зрелости. Поздняя юность, по мнению специалистов - время максимального расцвета личности. Психологи установили, что в этом возрасте наблюдается интенсивное изменение психических функций и развитие интеллектуальных возможностей человека. Этому возрасту присущи также максимализм и категоричность суждений. В этот период происходит становление мировоззрения, формирование активной жизненной позиции. Возможны конфликты, поскольку юности свойственна повышенная социальная активность.

Возникает противоречие между многообразием желаний и потребностей и возможностью их осуществления, так как студенты находятся в определенной материальной зависимости от родителей, а в государственных ВУЗах и от администрации. Значительные трудности связаны и с переработкой информации, поток которой непрерывно увеличивается, а психофизические,

умственные возможности студента остаются прежними. В результате материал усваивается поверхностно и недостаточно системно.

В этом возрасте наблюдается неравномерное развитие памяти, внимания, мышления и интеллекта в целом. Так, в 18 лет, когда память достигает высокого уровня развития, можно запомнить большой объем информации, но сложнее осуществить ее переработку, так как мышление в этот период отстает от памяти. В связи с этим успеваемость студентов в третьем семестре нередко более низкая, чем в первом и втором семестре.

Студенту следует знать и учитывать свои индивидуальные особенности памяти, внимания, мышления. Известно, например, что существует четыре основные виды памяти: **слуховая зрительная, моторная и смешанная**.

Достаточно прочитать текст, чтобы зрительная память зафиксировала его содержание и размещение материала по страницам. В этом случае следует использовать подчеркивание, выделение шрифтом, цветными маркерами, просматривать видеоинформацию.

Хорошо развитая **слуховая память** позволяет, не утомляясь, слушать лектора и легко запоминать содержание прослушанного. Таким студентам можно усваивать материал на слух: **читать, рассказывать, повторять, спрашивать, пользоваться аудиозаписями.**

Моторный (двигательный) вид памяти позволяет лучше изучить материал при работе с ручкой, карандашом, фломастером, необходимо составлять план изученного материала, чертить схемы, диаграммы, таблицы, делать зарисовки на доске, в тетради. Большим подспорьем стала компьютерная графика.

Смешанный тип памяти характеризуется тем, что человек одинаково хорошо запоминает материал, независимо от формы и способа его подачи. Степень внимания в течение дня неравномерна. В первой половине происходит постепенное нарастание активности внимания, во второй – утомление и снижение. В связи с этим лекции предпочтительнее проводить в первой половине дня.

Различия людей по типу темперамента, конституции, полу, возрасту так же оказывают влияние на качество восприятия информации. Эмоциональное состояние человека сказывается на результатах его умственной деятельности: если у человека хорошее настроение, то продуктивность работы выше.

Знание своих психофизиологических особенностей и учет их в работе с учебным материалом позволит студенту более рационально использовать свои возможности, развивать способности, положительные качества и избавляться от недостатков.

1.2. Организация студенческого труда, отдыха и эффективной самостоятельной работы

Учеба является разновидностью умственного труда и требует напряженной, усиленной работы головного мозга. Знание студентами основ культуры умственного труда будет способствовать сохранению здоровья и обеспечит высокую эффективность интеллектуального труда при минимальных нервных затратах. Этому посвящена специальная наука

- **гигиена умственного труда**, изучающая трудовую (учебную) деятельность и производственную среду с точки зрения их влияния на организм человека.

Многие правила гигиены умственного труда достаточно хорошо известны, но важно не только знать, но и практически использовать научные рекомендации по созданию оптимальных условий учебы и быта студентов.

Негативные факторы, которые подстерегают человека, занимающегося умственным трудом, зависят не только от специфики самого труда, но и от условий, в которых он выполняется. Студенческий труд характеризуется длительным пребыванием в душном помещении, в однообразной сидячей позе и как результат – **переутомление**.

Соблюдение правильного режима дня, способствует лучшей работоспособности, успешному выполнению заданий и усвоению нового материала, предохраняет от переутомления.

При умственной работе, как и любой другой, наблюдаются закономерные изменения работоспособности, ее определенная стадийность. Начальная – **стадия врабатываемости**, когда работоспособность постепенно увеличивается. Затем наступает **стадия устойчивой работоспособности**, и, наконец, **стадия снижения работоспособности.** В соответствии с этим необходимо планировать свою работу.

Сначала выполнять задания средней трудности, затем самые сложные и в конце работы, когда внимание ослаблено - самые легкие. Примерно через каждые 1-1,5 часа занятий *необходимы кратковременные перерывы*, что позволяет восстановить работоспособность.

Каждый студент устанавливает свой режим труда, предусматривающий *чередование разнообразных видов деятельности* в течение дня, чтобы труд своевременно сменялся отдыхом, чтобы были твердо соблюдаемые часы и продолжительность занятий, чтобы был равномерный и стабильный жизненный ритм.

Надо приучить себя, ложиться спать в одно и тоже время. Лучше раньше ложиться и раньше вставать. *Сон должен составлять 7-8,5 часов в сутки.* Сокращение его на час снижает производительность труда на 5-20 %, а сон свыше 9 часов в сутки действует на организм расслабляюще.

Для сохранения здоровья и высокой работоспособности *важное значение имеет рациональное питание*. Прежде всего, пищу необходимо принимать в одни и те же часы, исходя из трехразового или четырехразового, но дозированного питания.

Общая калорийность дневного рациона 2000-2500 ккал. Для людей умственного труда необходимо ограничить потребление жиров и углеводов. Особое внимание при организации питания следует уделять *качеству пищи* с целью предупреждения пищевых отравлений.

На производительность умственного труда влияет состояние окружающей обстановки. Стены в рабочем (учебном) помещении должны быть светлыми и интенсивно отражающими свет. При темном или слишком ярком свете очень

быстро утомляются глаза. *Освещенность на рабочем месте должна быть не менее 150 лк.* Источник освещения следует располагать слева, чтобы не создавалось теней на рабочем месте. Для пишущих левой рукой, наоборот. Обязательно должно быть включено общее освещение.

Для эффективности умственного труда имеет значение и нагрузка на слуховой анализатор. Наиболее благоприятна абсолютная тишина читального зала, кабинета.

Температура воздуха в учебной аудитории должна составлять 18 - 20°С при влажности воздуха 40-70%. Повышение содержания углекислого газа до 0,1% способствует появлению ряда функциональных нарушений и снижению работоспособности, что предопределяет необходимость систематического проветривания помещения.

Учеба должна чередоваться с оптимальным отдыхом. Наиболее полезны активные виды отдыха - занятия физкультурой, спортом, туризмом. Это мощные стимуляторы восстановления сил, поднятия настроения, укрепления воли. Отдых может быть и пассивным, например, в сидячем положении.

Сидеть следует, откинувшись на спинку стула, расслабив мускулатуру, вытянув ноги и закрыв глаза. Поможет снять утомление после напряженной умственной работы и повысит работоспособность еще на 1-1,5 часа обтирание лица холодной водой. Против утомления оказывают благоприятное действие сладкие вещества, например, сахар, шоколад.

Однако режим и вид отдыха не могут быть одинаковыми для всех. Во многом они зависят от условий жизни, обстановки, индивидуальных особенностей человека.

В природе все совершается циклично, в том числе и наша жизнь.

Физиологами установлено, что в соответствии с биологическими ритмами, умственная работоспособность человека достигает наивысшего уровня в период с 8 до 12 часов и между 16 и 18 часами. В недельном цикле максимум работоспособности приходится на вторник, среду и четверг. В течение года

наиболее продуктивным является период с октября по март месяцы с понижением работоспособности к летней экзаменационной сессии.

Существуют люди с дневным («жаворонки») и ночным («совы») ритмами бодрствования. Учитывая все эти факторы, *необходимо самую ответственную работу планировать по периодам естественного подъема работоспособности.*

Одним из элементов культуры умственного труда является *умение обучающихся самостоятельно работать* с разными учебными материалами, квалифицированно владеть технологией ведения разных видов учебной работы. Вместе с тем многие студенты в начале обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием соответствующих навыков самостоятельной работы, основным принципом которой является ее систематичность.

С первых дней учебы необходимо ежедневно не менее 3-4 готовится к лекциям, семинарам и лабораторным занятиям. При этом самостоятельную работу нужно обязательно и чётко планировать. Работать надо активно, напряжённо, быстро и внимательно.

Лекционная форма обучения в ВУЗе является главной. Она дает не только глубокие и разносторонние знания, но и способствует воспитанию и развитию творческих способностей.

В отличие от лекций, семинары требуют у студентов глубокой и довольно длительной подготовки и активного обмена усвоенной информацией. Здесь происходит тесное общение студентов с преподавателем, в процессе которого у студентов развивается самостоятельное мышление и закрепляется изученный материал. Для этого студенты должны активно участвовать в учебно-педагогическом процессе, проявлять интерес к изучаемому материалу и стремление к его системному освоению.

В работе студента значительное место занимает *конспектирование.*

Надо научиться правильно записывать лекции, вести краткие конспекты. Ведение конспекта создает особенно благоприятные условия для запоминания услышанного, так как в этом процессе принимает участие слух, зрение и рука (т.е. все виды памяти). Существуют некоторые общие правила записи лекций.

По каждому предмету следует иметь отдельную тетрадь, на страницах которой оставлять поля для заметок, вопросов, собственных мыслей. Наиболее важные положения лекции следует выделять *подчеркиванием.*

Для того чтобы информация быстрее усваивалась, необходимо ее вертикальное и горизонтальное расположение, т.е. членение материала на абзацы, главы, параграфы. Писать нужно быстро и четко.

Скорость чтения лектора составляет 120 слов в минуту, а скорость записи студента 30-40 слов в минуту.

Не следует стремиться вести дословную запись речи лектора, превращая ее в механический процесс. *Способность отделять основную информацию от второстепенной - одно из основных умений конспектирующего.*

Лектор обычно голосом выделяет (замедленный темп, повторение) необходимые для записи места. Процесс записи значительно облегчается при использовании общепринятых сокращений, вспомогательных и часто встречающихся слов. *Перед лекцией необходимо изучить материал предыдущей лекции, психологически настроиться на восприятие нового материала.*

Ни одна дисциплина не может быть изучена только по конспектам. Должно быть параллельное, систематическое изучение как материала учебника, так и конспекта. Над лекциями нужно работать, и студент должен обращаться к своим записям не один раз.

За время обучения в ВУЗе студентам приходится изучать до 25000 страниц различного текста. Установлено что студент на начальном этапе обучения читает медленно: 150-160 слов в минуту вслух и 250-260 - про себя. Важно научиться различным видам чтения: *выборочному, сплошному. чтению с переработкой материала и смешанному.* Студенты должны уметь правильно выбрать вид чтения, наиболее эффективный для выполнения конкретного задания.

Читать рекомендуется внимательно, вдумчиво, стараться запомнить существенное. Методика работы с текстом, конечно, индивидуальна. Она зависит от опыта, общего уровня культуры и начитанности студента, а также от

вида изучаемой литературы. Однако основные приемы следующие: *предварительное знакомство с книгой, анализ текста, конспектирование и работа одновременно с несколькими источниками.*

Таким образом, путь к успешному обучению в ВУЗе пролегает через скорейшее овладение навыками культуры умственного труда и самоуправления. Студенту следует поставить перед собой ясные цели и преодолевать лень, вялость, неорганизованность для их достижения.

В ВУЗе закладывается фундамент знаний и умений плодотворно трудиться по выбранной специальности, поэтому в процессе обучения студентам необходимо не только усвоить программу ВУЗа, но и приобрести навыки творческой самостоятельной работы, которые позволят эффективно осуществлять свою учебную, а в последующем и напряженную профессиональную деятельность, рационально используя психофизические и интеллектуальные возможности организма.

1.3. Психофизический тренинг – как средство улучшения здоровья и повышения работоспособности

Физический тренинг. *Здоровый образ жизни – необходимое условие сохранения и укрепления здоровья*. Важно не только понять необходимость правильного режима труда и отдыха, рационального питания, двигательной активности, но и сделать все эти компоненты, включая занятия физической культурой, нормой повседневной жизни. Это особенно актуально, когда физический труд и двигательная активность в процессе профессиональной (в том числе и учебной) деятельности минимальны, а отдых протекает у телевизора, на диване, с таблетками – «ТДТ-синдром», оказывающий негативное влияние на здоровье.

Понятие здоровья включает в себя не только моментное состояние биологических, физиологических и психических функций организма, но и их потенциальные возможности, резерв, который определяет устойчивость к

изменениям в состоянии здоровья. Тем самым здоровье характеризуется не только с качественной стороны, но и с количественной.

Здоровье можно рассматривать как сумму резервных мощностей основных функциональных систем и органов. Такое понимание допускает тесную связь между здоровьем и способностью организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов среды обитания и жизнедеятельности.

Резервные возможности меняются в течение жизни. Их увеличение или уменьшение связано не только с возрастными особенностями, но и во многом определяется образом жизни. Постоянная тренировка функций, позволяющая наращивать резервные мощности, создает условия для укрепления здоровья, и, наоборот ее отсутствие непременно ведет к снижению здоровья.

Существует большое количество факторов, снижающих уровень здоровья: *перенесенные болезни, пристрастие к алкоголю. никотину, наркотикам, хроническое влияние неблагоприятных факторов жизни и труда. нерациональное питание* (как его недостаточность, так и изобилие и высокая калорийность), *беспорядочный режим труда и отдыха. сна. частые эмоциональные напряжения. загрязнение воздуха и воды, злоупотребление лекарствами и бытовой химией*. В числе этих факторов на одном из первых мест двигательная недостаточность – **гиподинамия**.

Исходя из этого, существует понятие «экопортрет человека», из которого следует, что для каждого организма существует оптимальная эндогенная и экзогенная среда обитания с конкретными характеристиками физических, производственных и социальных условий.

За пределами оптимума трудовая и биологическая активность постепенно снижается, поэтому образ жизни соответствующий одному региону, может не соответствовать условиям другого и необходима дополнительная адаптационная перестройка функций.

В отличие от большого количества факторов, ослабляющих здоровье, число факторов, укрепляющих его, очень невелико. Наиболее эффективны регулярные занятия физкультурой, т.е. специальные физические тренировки –

физический тренинг. Наряду с физической тренировкой, оздоровительное влияние оказывает *закаливание систематическое воздействие холода, высокой и низкой температуры по принципу контраста* (сауна и купание в проруби), проживание в климате среднегорья и принятие некоторой степени) ультрафиолетового облучения.

Сама природа дает в руки человека, несомненно ни с чем несравнимое и незаменимое по своей физиологичности, средство укрепления здоровья – физические упражнения. Только от нашего желания и воли зависит, будем ли мы их использовать, и тем самым, творить своё здоровье.

Систематическое выполнение физических упражнений развивает приспособительные возможности организма, снимает нервно-психическое перенапряжение, улучшает процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на общем физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Физические упражнения применяются также как средство профилактики и лечения многих недугов, и прежде всего сердечно сосудистых - *гипертонической болезни, атеросклероза, ишемической болезни сердца*, в развитии которых не последнюю роль играет не тренированность сердца современного человека, лишившего себя оптимальной двигательной активности.

Укрепление здоровья тесно связано с регулярными занятиями оздоровительной физической культурой с использованием ее наиболее рациональных и доступных средств и методов.

Вместе с тем, следует отметить, что достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями можно лишь при соблюдении основных принципов: систематичности (последовательность, регулярность нагрузки), постепенности (постепенное повышение нагрузок, обеспечивающее развитие функциональных возможностей), адекватности (индивидуализация нагрузки).

Именно систематичность выполнения физических упражнений обеспечивает усиленный адаптивный синтез белка, ведущий к увеличению

мощности функционирующих клеточных структур. Эти изменения происходят главным образом в восстановительном периоде после повышенной физической активности.

Именно в этот период наблюдается также нарастание энергетических потенциалов организма-суперкомпенсация энергетических ресурсов, затраченных во время физической активности.

Если же через определенный период двигательная нагрузка не повторяется, усиленный синтез белка выключается и заменяется расщеплением тех белков, которые интенсивно синтезировались, т.е. возвращается исходное состояние. Устраняются также сверх восстановленные запасы источников энергии.

Таким образом, *основой для развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки, регулярное повторение занятий.*

Адаптация организма к определенному повторяющемуся воздействию физических упражнений, основанная на развитии клеточных структур, возможна лишь при постоянном увеличении нагрузки. Если же она остается прежней и не меняется, то ее воздействие становиться малоэффективным, так как в новых условиях (условиях развития клеточных структур и нарастания их мощности) двигательная активность требует использования лишь части повышенных резервов клеточных структур и перестает быть развивающим стимулом.

Поэтому необходимость в постепенном увеличении физической нагрузки – еще одно важное требование организации оздоровительной физкультуры.

Физической культурой могут заниматься люди разных возрастов, разного уровня физической подготовленности и разных индивидуальных особенностей, включающих и отклонения в состоянии здоровья. И для каждого оптимальна лишь та нагрузка, которая соответствует состоянию его организма. Понятно также, что и постепенность в повышении нагрузки должна быть различной у разных людей.

Нарушение принципа постепенности в физической тренировке может не только не дать желаемого оздоровительного эффекта, но и привести к серьезным нарушениям здоровья. И лишь строго индивидуальный подход к постепенному повышению нагрузки обеспечит желаемый успех. Значит, одним из обязательных условий организации оздоровительной физкультуры является необходимость индивидуализации нагрузки.

Индивидуальная регламентация физических нагрузок предусматривает правильный выбор упражнений по их направленности, объему и мощности воздействия. Наметив определенную программу занятий, остается быть последовательным в ее использовании. Здесь, следуя принципу систематичности, *неизбежно приходится отказываться от каких-то своих стереотипов поведения и привычек и без волевого усилия не обойтись.*

В организации оздоровительной физкультуры очень важен также учет специфики воздействия физических упражнений и изменений, наступающих в организме в результате тренировки.

Главные из них повышение энергетического потенциала организма, расширение возможностей транспорта кислорода, совершенствование окислительных процессов и экономизация обмена веществ, увеличение функциональных способностей и устойчивости эндокринных систем. Увеличение стабильности ионных насосов и эндокринно-метаболический антисклеротический эффект – являются специфическим результатом адаптации организма к продолжительной мышечной деятельности, т.е. *упражнений на выносливость*. Именно этот вид физической активности рассматривается многими специалистами, как основное средство укрепления здоровья.

Но следует подчеркнуть, что не только циклические упражнения способствуют благоприятным изменениям в организме. Например, занимаясь гимнастикой, широко распространенной в оздоровительной физкультуре, также можно добиться положительных сдвигов в организме.

Гимнастическим упражнениям свойствен свой специфический развивающий эффект, отличный от развивающего эффекта упражнений на выносливость.

Основное значение гимнастических упражнений – совершенствование функций центральной нервной системы и повышение умственной работоспособности. Гимнастика незаменима в отношении механического антисклеротического действия.

Кроме того, являясь эффективным средством физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, она формирует двигательные навыки, совершенствует ловкость, силу, быстроту, укрепляет опорно-двигательный аппарат, развивает хорошую осанку и помогает сохранить подвижность в суставах.

В определенной степени результат занятий гимнастикой равнозначен результату систематических занятий силовыми упражнениями. Однако их использование далеко не всегда может быть рекомендовано в оздоровительной физкультуре по состоянию здоровья или возрастным особенностям человека.

Также как силовые упражнения, с ограничением могут применяться физические упражнения на скорость и скоростную выносливость – они годятся только для молодых с достаточно хорошим уровнем физической подготовки.

Исходя из вышеизложенного, каждому студенту необходимо определить для себя оптимальный режим соматической (мышечной) активности, подобрать соответствующий (с учетом оценки врачом состояния его здоровья) комплекс оздоровительных физических упражнений, четко дозировать двигательную нагрузку, знать физиологические механизмы оздоровительного влияния тренировки и его функции.

То есть сделать практический шаг к превращению физического тренинга в обязательную составную часть своего стиля жизни, предотвращающего развитие патологических процессов в организме и деформацию социально – психологических качеств личности («В здоровом теле – здоровый дух»).

Психофизиологический аутотренинг. Психофизиологический аутотренинг или система психологического саморегулирования (СПС), включает приемы (упражнения), позволяющие воздействовать на вегетативную нервную систему, центры управления которой не поддаются прямому волевому воздействию, управлять тонусом мышц, уровнем бодрствования и функциями внутренних органов, освободиться от тягостных забот и проблем, внушить себе желаемые модели поведения, преодолевать боль, усталость, упадок сил, страх и подавленность, робость и застенчивость, болезненную стеснительность и другие психологические «комплексы».

Аутотренинг представляет собой научно-обоснованную и испытанную на практике методику самовнушения, которая намного сильнее, чем обычная повседневная саморегуляция, так как включает упражнения для достижения состояния погружения, в котором открывается возможность влиять с помощью образных представлений на вегетативную нервную систему и через нее на функционирование внутренних органов.

Методы психофизического воздействия, приведенные в различных научно-популярных изданиях, требуют специального освоения путем ежедневных упражнений по аутотренингу. В числе подобных изданий следует назвать такие как: Линдеман Х. «Аутогенная тренировка». – М.: ФИС, 1980; Леви В.Л. «Искусство быть собой». – М.: Знание, 1973; Динейка К.В. «Движение, дыхание, психофизическая тренировка». – Издание 3-е, переработанное, дополненное. – М .: Физкультура и спорт, 1986 и др.

Указанные издания позволяют овладеть наиболее широко распространенными методами психотренинга и использовать их повседневно в комплексе с физическими упражнениями для поддержания психофизических сил, сохранения здоровья и работоспособности.

1.4. Гигиенизация образа жизни – условие укрепления здоровья

Неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни являются осознанное неприятие вредных привычек и борьба с различными факторами

риска, оказывающими неблагоприятное воздействие на организм человека. Реализация данных компонентов должна осуществляться на основе целенаправленной гигиенизации образа жизни, т.е. постоянного и повседневного повышения каждым студентом гигиенической культуры и использования конкретных рекомендаций.

Большое значение при этом принадлежит изучению и практическому внедрению в повседневную жизнедеятельность последних научных достижений валеологии, разрабатывающей современные актуальные проблемы сохранения и улучшения здоровья здоровых людей.

Вредные привычки (курение, пристрастие к алкоголю и наркотикам и т.д.) и их влияние на организм.

Курение. Данная вредная привычка широко распространена среди различных групп населения, в том числе и среди молодежи. Вместе с тем, курение чрезвычайно опасно для здоровья и жизни человека. Статистика показывает, что 90% заболевших раком легкого – злостные курильщики. Рак, бронхит и эмфизема, ишемическая болезнь сердца и другие заболевания сосудистой системы – это болезни, которые чаще всего наблюдаются среди курящих, обусловливая до 80% смертности. Курение – одна из причин полового бессилия у мужчин. Курящие женщины рожают детей со слабым здоровьем, физическими и умственными недостатками.

Вырождение нации при массовом курении происходит потому, что табак имеет целый комплекс токсичных веществ. При выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г. образуется: 0,0012 г синильной кислоты, 0,0012 г сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 г аммиака, 0,92 г оксида углерода, более 1 г табачного дегтя. Всего же в табаке содержится около 100 химических веществ, включая бензапирен, бензантрацен, радиоактивный азот, мышьяк и ряд ароматических углеводородов - канцерогенов.

У длительно курящих людей под воздействием никотина снижается кислотность желудочного сока, повышается артериальное давление, нарушается деятельность сердца и функции высших отделов центральной нервной системы.

Содержащийся в табачном дыме аммиак, оказывает раздражающее влияние на слизистые оболочки. Воздействие акролеина, имеющегося в табачном дыме, проявляется в виде ощущений царапанья и сухости в горле, кашля, усиленного слезотечения. При длительном курении в зубной эмали возникают трещины и развивается кариес.

Установлена четкая зависимость между курением и частотой распространения хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. У курящих эти язвы встречаются чаще.

Инфаркт миокарда у систематически курящих в возрасте до 50 лет случается в 20 раз чаще, чем у никогда не курящих. В последние годы участились случаи инфаркта у молодых курящих людей, 75% случаев бронхита приходится на долю курильщиков.

Установлено, что 85% людей не знает о серьезной опасности курения или существенно недооценивают ее. Люди просто не знают, что ежегодно на Земле от табака умирают 3 млн. человек, т.е. от курения погибает один человек через каждые 13 секунд. В проблеме курения существует еще один аспект: «пассивное курение».

К «пассивным» курильщикам относятся те, кто, находясь рядом с курящими, вынуждены вдыхать табачный дым и подвергать свое здоровье серьезной опасности. Например, в США ежегодно от «пассивного» курения умирает 55 тыс. человек. При этом причиной смерти 37 тыс. человек поневоле становятся сердечно сосудистые заболевания, развивающиеся в результате вдыхания витающего вокруг табачного дыма.

Следовательно, многочисленные данные свидетельствуют, что курение несомненно вредно и должно отрицательно восприниматься обществом. Уместно напомнить, что один из английских королей так охарактеризовал

курение: «обычай отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких».

Это исключительно удачная, объективная и образная оценка указанной вредной привычки человека, которая может послужить основой для осознанного негативного отношения к курению каждого, кто стремиться сохранить свое здоровье и здоровье окружающих его людей.

Алкоголь и алкоголизм. Алкоголь относится к группе нейродепрессантов – веществ, которые угнетают деятельность центров мозга, уменьшают поступление кислорода в мозг, что приводит к ослаблению деятельности мозга - это ведет к плохой координации движений, сбивчивой речи, нечеткости мышления, потере внимания.

Многие люди не знают, что алкоголь – это нейродепрессант, хотя первоначальное его действие после одного стакана вина и возбуждает человека, он становится шумным, освобождается от некоторых внутренних тормозов и способен совершать неожиданные для себя действия.

Однако чем больше человек пьет, тем больше снижается активность его организма, нарушается координация движений, речи, уменьшается способность логически мыслить и принимать верные решения, вплоть до невменяемости.

Злоупотребление алкоголем приводит к необратимым изменениям в организме: вызывает свертывание крови, которая закупоривает капилляры, в результате они лопаются. Этим объясняется красный цвет носа у алкоголиков, а также разрушение клеток мозга, не получающих достаточного количества кислорода из крови.

Ежегодно от алкоголя в нашей стране погибают до 100 тыс. человек в это число входят заболевания, связанные с алкоголизмом, автомобильные катастрофы в состоянии опьянения, самоубийства, убийства на почве злоупотребления алкоголем и т.п. Ни один наркотик не может сравнится с таким массовым уничтожением молодых людей обоего пола, как алкоголь.

При регулярном и длительном употреблении алкоголя у человека развивается алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая. Она характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности.

Алкоголь и алкоголизм оказывают негативное влияние на продолжительность жизни человека. Более 70% из страдающих алкоголизмом умирает в возрасте до 50 лет, из них половину составляют лица в возрасте 36-45 лет. Алкоголики и привычные пьяницы сокращают свою жизнь на 10-20 лет.

Алкоголь относится к нервным ядам и поражает прежде всего центральную нервную систему. Однако серьезно страдают и такие важные органы как печень, сердце, поджелудочная железа и другие. Около трети самоубийств в стране совершается либо алкоголиками, либо предалкоголиками.

Алкоголь способствует появлению рака. Хронические алкоголики болеют раком в 1,5-2 раза чаще, чем трезвенники.

Пьющие женщины рожают 40-45% детей с уродствами и 75% – с умственной отсталостью.

Хронический алкоголизм, по данным ВОЗ, занимает четвертое место среди основных причин смертности. При этом 75% всех смертельных исходов связанно с циррозом печени.

Доказано, что даже в трезвом состоянии человек, злоупотребляющий алкоголем, больше подвержен опасностям, чем непьющий.

Итак, систематическое употребление алкоголя не только вредно, но и представляет огромную опасность с социальных и биологический позиций. Для выработки твердых взглядов «трезвенника», при появлении достаточно частого и сильного желания принять определенную дозу спиртных напитков, надо всегда иметь перед глазами пьяницу во всем его безобразии.

В древней Спарте, чтобы отвратить от пристрастия к алкоголю, молодым патрициям показывали раба, которого предварительно спаивали. Омерзительный облик пьяного был действующим профилактическим средством.

Наше время позволяет нередко видеть в неприглядном состоянии добровольно пьяных «рабов» различного возраста как в бытовой среде, так и во многих общественных местах, что может являться несомненно убедительным примером актуальности и необходимости более жесткого неприятия молодежью человеческих пристрастий к бытовому пьянству, независимо от порождающих его причин (дни рождения, юбилеи, праздники, горе, радости, неудачи и т.д.).

Наркотики и наркомания. Со вкусом наркотиков знакома весьма значительная часть населения, в том числе около 11% студентов. Однако фактически употребляют наркотики втрое больше людей, чем состоят на учете.

Наркотики – яд, оказывающий угнетающее действие на все органы, ткани, а особенно на центральную нервную систему. Привыкание к наркотик у, наркотическая зависимость – болезненное пристрастие, избавиться от которого человек самостоятельно не может. Наркомания ведет к глубокому истощению физических и психических функций человека.

Наркомания - не только неизлечимая, мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, совестью, перед своими детьми и обществом. В отличие от пьянства и алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведет к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Любители наркотиков редко доживают до 40-45 лет.

Становление, формирование наркомании характеризуется развитием трех основных признаков: **психической и физической зависимости и толерантности.**

Психическая зависимость – это болезненное стремление непрерывно или периодически принимать наркогенный препарат с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определенные ощущения или снимать явление психического дискомфорта. Она возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, и иногда даже после однократного их приема.

Физическая зависимость – это состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма в связи с хроническим употреблением

наркотиков. Она проявляется в виде интенсивных физических и психических расстройств, развивающихся сразу, как только действие наркотика прекращается. Такие расстройства снимаются только введением новой дозы наркотиков.

Толерантность означает несовместимость, появление адаптации, привыкания к наркотическим препаратам, когда наблюдается все менее выраженная реакция на очередное введение того же их количества . Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному требуется более высокая доза наркотиков. Затем через какое-то время и эта доза становится недостаточной и требуется очередное ее повышение.

Всем видам наркомании свойственны:

- высокая смертность, вызванная передозировкой препаратов, несчастными случаями в состоянии наркотического опьянения, различными инфекционными заболеваниями, связанными с не стерильными шприцами, частыми самоубийствами среди наркоманов;

- медицинские и социальные последствия употребления наркотиков: психозы, выраженные изменения личности вплоть до ее распада, слабоумие, неспособность к работе;

- криминогенное, т.е. преступное поведение наркоманов, обусловленное изменениями их личности;

- широкое распространение (подобно эпидемии), возможность поражать широкие слои населения, особенно молодежь.

Исходя из этого, при формировании своего отношения к наркотикам, следует помнить, что наркомания – серьезная болезнь, которую нужно обязательно избежать и каждый человек должен обеспечить достижение данной цели.

Факторы риска (утомление, стресс, гиподинамия и др.).

Утомление. Под утомлением понимается процесс понижения работоспособности, временный упадок сил, возникающий при выполнении определенной физической или умственной работы.

Различают быстро развивающееся утомление (первичное утомление) и медленно развивающее утомление {хроническое утомление).

Быстро развивающееся утомление наступает в результате выполнения работы, для которой требуются значительные физические усилия или значительное напряжение. Утомление в этом случае является следствием нарушения центральной координации, возникновения экстренных очагов торможения из-за несоответствия выполняемого задания функциональным особенностям и возможностям организма.

Характерной особенностью первичного утомления является и относительно быстрое восстановление функций организма после работы.

Медленно развивающееся (хроническое) утомление характеризуется постепенным снижением работоспособности в результате привычной, но чрезмерно длительной или монотонной работы в сочетании с неправильной организацией труда. Хроническим утомлением, называемым также переутомлением, именуют также состояния организма, когда ночной отдых полностью не восстанавливает снизившуюся за день работоспособность.

Признаки хронического утомления (переутомления) проявляются: ощущением утомления еще до начала работы, повышенной раздражительностью, головными болями, снижением интереса к работе и окружающим, снижением аппетита, потерей веса, нарушением сна, трудным засыпанием и пробуждением, понижением сопротивляемости организма инфекциям, предрасположением к простудным заболеваниям. Довольно часто это состояние предрасполагает к развитию неврастении и истерии.

При возникновении признаков переутомления следует нормализовать режим труда и упорядочить объем выполняемой нагрузки, устранить возможные неблагоприятные бытовые условия, дефекты питания, нерациональной траты времени, обеспечить полноценный и достаточный отдых в выходные дни.

Стресс и саморегуляция. Многие виды современной деятельности в том числе и учебная, характеризуются значительным нервно-психическим напряжением, эмоциональным стрессом. В настоящее время под термином

«стресс» понимают комплекс своеобразных изменений в организме, возникающих в ответ на чрезвычайно сильное раздражение, на неблагоприятное воздействие внешней среды. Установлено, что стресс – это реакция адаптации к чрезвычайным, экстремальным условиям, как физиологическим, так и психическим.

Можно выделить три физиологических механизма развития стресса.

Во-первых, в коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма - переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты.

Во-вторых, вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция – возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу – *гипофиз* – выделять в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые подготавливают организм для выполнения интенсивной мышечной нагрузки.

Но современный человек вслед за стрессом не использует образовавшуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Поэтому необходимо нейтрализовать гормоны стресса, и лучший помощник здесь физкультура, интенсивная мышечная нагрузка, особенно сопровождаемая положительными эмоциями.

В-третьих, из-за того, что стрессовая ситуация может сохраняться, в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса.

Следовательно, надо снизить для себя значимость случившегося или найти путь к устранению стрессовой ситуации.

Одним из самых мощных средств восстановления эмоционального равновесия является аутотренинг – особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Аутотренинг помогает быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряженность, волнение, проявление неврозов и вегетативно-сосудистой дистонии, головные боли, вялость, раздражительность, неприятные ощущения, позволяет управлять настроением.

Гиподинамия (гипокинезия). Гиподинамия патологическое состояние организма, развивающееся под влиянием отсутствия или недостатка двигательной активности.

При гиподинамии из-за ограничения мышечной активности снижается экономичность работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем, ухудшается деятельность пищеварительных органов, недостаточно развиваются физические качества, появляется непереносимость недостатка кислорода в воздухе, снижается устойчивость к разным болезнетворным и отрицательным факторам. При гиподинамии происходят так же нежелательные изменения со стороны центральной нервной системы: тормозные процессы начинают преобладать над возбуждением, снижается тонус скелетной мускулатуры и венозных сосудов.

Малоподвижный образ жизни, ведущий к синдрому гиподинамии, считается одним из опасных факторов риска ишемической болезни сердца (ИБС). Основная причина ухудшения функционального состояния сердца у физически малоподвижных людей – снижение активности механизмов, регулирующих работу сердца.

У нетренированных людей в состоянии покоя и при нагрузке выброс в кровь адреналина гораздо выше, чем у тренированных. В результате у нетренированных резко увеличивается потребность организма и сердца в кислороде не только при различных нагрузках, но и в покое. Из-за этого может развиться гипоксия миокарда (недостаток поступления кислорода в мышцу сердца), ведущая к серьезным заболеваниям, вплоть до инфаркта миокарда.

Профилактика гиподинамии предусматривает обеспечение необходимой мышечной активности человека путем широкого использования средств физической культуры, различных мер по снижению утомляемости и монотонности труда, смена позы и применение самомассажа в процессе выполнения работы.

1.5. Профилактика заболеваний и коррекция нарушений в организме

Значительное место в организации здорового образа жизни (ЗОЖ) должны занимать меры по первичной профилактике различных заболеваний и коррекции нарушений, развивающихся в организме под влиянием неблагоприятных факторов условий среды и жизнедеятельности. В данном аспекте существенная роль принадлежит медицинскому обслуживанию, в частности, проводимым медицинским (предварительным и периодическим) осмотрам организованных групп населения, в том числе и студентов.

Они позволяют давать оценку и проводить динамическое наблюдение за состоянием здоровья конкретных лиц в условиях воздействия различных вредностей, своевременно выявлять признаки общих или профессиональных заболеваний, осуществлять необходимые меры по их профилактике и лечению.

С целью пропаганды и усиления первичной профилактики заболеваний среди различных групп населения учеными-медиками постоянно разрабатывается и выпускается огромная масса научно популярных изданий, позволяющих желающим ознакомиться с механизмами развития тех или иных конкретных болезней и мерами их предупреждения, способами коррекции возникающих нарушений в здоровье.

Особое внимание уделяется при этом профилактике таких заболеваний как грипп, острые кишечные инфекции, венерические болезни, СПИД и другие. С конкретными рекомендациями специалистов по их предупреждению можно ознакомиться в соответствующих научно популярных изданиях, широко представленных как в массовых библиотеках, так и библиотеках медицинского профиля.

Наряду с традиционными существуют и нетрадиционные методы профилактики заболеваний и коррекции изменений здоровья, что представлено в многочисленной литературе, издаваемой в большом количестве в последние годы по самым различным вопросам данной проблемы.

К современным нетрадиционным методам профилактики заболеваний и санации (оздоровления) организма относятся средства и способы народной медицины, гомеопатии, применение раздельного и других видов питания, биологически активных продуктов, использование мануального и экстрасенсорного воздействия, иглоукалывания, целительских средств (дианетика, духовное целительство).

Однако практическое применение тех или иных нетрадиционных методов профилактики заболеваний требует соответствующей подготовки, осторожности и обязательной консультации со своим лечащим врачом или соответствующим специалистом в конкретной области лечебно – профилактической медицины для избежания их возможного неблагоприятного влияния на состояние и функционирование различных систем организма.

2. Предупреждение неблагоприятного влияния на организм вредных и опасных факторов учебной среды и учебного процесса

В обеспечении личной безопасности жизнедеятельности студентов большая роль принадлежит профилактике неблагоприятного воздействия вредных и опасных факторов учебной среды и учебного процесса путем выполнения обучающимися установленных требований охраны труда и правил эксплуатации технических средств, мер пожарной безопасности, создания благоприятного морально-психологического климата в студенческом коллективе.

В данном аспекте необходимо строгое соблюдение действующих нормативных документов, инструкций и методических указаний, принятых норм этики, регламентирующих порядок работы, поведение и взаимоотношения студентов при их нахождении в учебных помещениях, при выполнении аудиторных лабораторно-практических занятий по тем или иным учебным дисциплинам с использованием различных приборов, оборудования и технических устройств, при осуществлении общения друг с другом.

2.1. Опасности поражений электрическим током и их предупреждение

Использование при изучении некоторых учебных дисциплин в ВУЗах различных приборов с электрическим питанием создает (при соответствующих нарушениях правил эксплуатации) опасность возникновения тех или иных электропоражений в процессе контакта обучающихся с их отдельными частями, находящимися под напряжением.

В отличие от других видов опасностей электрический ток невозможно обнаружить с помощью своих органов чувств, в связи с чем, воздействие его на человека всегда неожиданно и тем самым ещё более чревато серьёзными последствиями.

Одной из наиболее распространенных причин травм, связанных с действием электрического тока, слабые знания требований электробезопасности и отсутствие практического опыта при эксплуатации электрического оборудования и устройств.

В настоящее время известно, что электрический ток, проходя через организм человека, оказывает термическое, электролитическое и биологическое воздействие. При термическом воздействии происходит разогрев организма, возникают ожоги тела. В результате электролитического воздействия разлагаются кровь и другие органические жидкости в организме. Биологическое воздействие проявляется в возбуждении и раздражении тканей и непроизвольным судорожным сокращением мышц.

Тяжесть поражения электрическим током зависит от ряда факторов, в том числе от силы тока, продолжительности его воздействия, пути прохождения через тело, индивидуальных особенностей организма, состояния помещения и площади контакта человека с токоведущими частями.

Значение силы тока, проходящего через организм, зависит от напряжения, под которым находится человек, и от сопротивления его тела. Сопротивление тела человека непостоянно, оно колеблется в широких пределах: в зависимости от влажности кожи, усталости организма, возраста, пола, места контакта проводника с телом. Этот интервал колеблется от 1000 до 100000 ом. Повышение напряжения, приложенного к телу человека, во много раз уменьшает сопротивление кожи.

Длительность прохождения тока через организм существенно влияет на исход поражения: чем больше продолжительность действия тока, тем больше вероятность тяжелого или смертельного исхода.

Учитывая, что большинство поражений происходит при напряжении 127, 220 и 380 вольт, а пробой кожи начинается при напряжении 40-50 вольт, в нашей стране в качестве опасного принято считать напряжение переменного тока в 42 вольта, эквивалентного ему по безопасности постоянного тока 110 вольт.

Человек начинает ощущать воздействие переменного тока при значениях 0,6-1,5 мА и 5-7 мА - при постоянном токе. При токе до 10 мА и 50Гц ощущается раздражающее действие тока, сопровождаемое судорожными сокращениями мышц. При токе 10-15 мА боль становится очень сильной, а человек из-за непроизвольного сокращения мышц, самостоятельно провод отпустить не может.

При токе 25-50 мА затрудняется дыхание, а при токе более 50 мА и вплоть до 100 мА нарушается работа сердца с одновременным параличем дыхания. Ток в 100 мА при частоте 50 Гц и выше считается смертельным для человека.

Переменный ток примерно в 4-5 раз опаснее постоянного.

Так как основной путь тока в организме совпадает с кровеносными сосудами и нервными стволами (из-за их меньшего сопротивления), то на тяжесть травм влияет, какой частью тела пострадавший коснулся токоведущих частей. Наиболее опасен путь тока вдоль оси тела (правая рука-нога) или путь, лежащий через жизненно важные органы: сердце, легкие, мозг. Установлено, что здоровые и физически крепкие люди легче переносят электрические удары, чем больные и ослабленные.

При возникновении поражений электрическим током требуется оказание **экстренной доврачебной помощи пострадавшему**. Прежде всего, необходимо отделить его от токоведущих частей находящихся под напряжением, не забывая при этом о собственной безопасности. Ни в коем случае нельзя касаться открытых частей тела или участков влажной одежды токовыводящими элементами.

Первым действием оказывающего помощь должно быть быстрое отключение электроприбора, которого касается пострадавший. При невозможности быстрого отключения нужно помнить, что в большинстве случаев пострадавший сам оторваться от проводов не может, и поэтому, воспользовавшись сухой одеждой, палкой, доской, нужно оттащить его от токоведущих частей.

Рекомендуется действовать при этом одной рукой, обмотанной сухой тряпкой или шарфом. Если нет возможности это сделать, то следует перерубить или перекусить поочередно провода кусачками с изолированными ручками.

Меры доврачебной помощи пострадавшему после освобождения от воздействия электротока зависят от конкретного его состояния. Если человек дышит и находится в сознании, то его следует уложить в удобное положение, расстегнуть на нем одежду и накрыть, обеспечив до прихода врача полный покой. Нельзя позволять пострадавшему вставать до появления врача, так как отсутствие тяжелых симптомов после поражения электрическим током не исключает возможности ухудшения состояния здоровья спустя некоторое время.

Когда пострадавший находится в бессознательном состоянии, но у него сохраняется устойчивое дыхание и пульс, следует дать ему понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо холодной водой и обеспечить полный покой до прихода врача.

Если пострадавший дышит неровно или не дышит совсем, ему надо немедленно делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Учитывая наличие серьезной угрозы травматизма при работе с электроприборами, необходимо применение специальной системы технических и организационных мероприятий и средств по защите человека, в том числе и обучающихся, от вредного и опасного воздействия электрического тока.

К основным правилам электробезопасности и профилактики поражений электрическим током при пользовании приборами относятся:

- исключение контакта и работы с приборами без разрешения преподавателя;
- строгое и в полном объеме выполнение установленных правил их эксплуатации и требований техники безопасности;
- обязательное включение приборов только в сеть указанного напряжения и при наличии целостности соединительных проводов;
- осуществление постоянного надзора за включенными приборами;

- изъятие вилки шнура питания из розетки при длительном нахождении прибора в неработающем состоянии;
- поддержание в исправном состоянии электроустановочных устройств;
- исключение устранения каких-либо неисправностей при включенном в сеть приборе;
- заземление корпуса прибора, работающего от электросети.

Соблюдение указанных правил обеспечит электробезопасность используемых технических средств обучения и эффективное предупреждение электропоражений студентов электрическим током.

2.2. Компьютерная техника как источник неблагоприятных воздействий на человека и организация безопасной учебной работы на компьютере

Широкое применение в учебном процессе компьютерной техники – видеодисплейных терминалов (ВДТ) и персональных электронно-вычислительных машин (ПЭВМ) изменяет характер и условия учебной работы студентов высших учебных заведений.

Пользователи ВДТ и ПЭВМ могут подвергаться воздействию целого комплекса негативных факторов производственной (учебной) среды и трудового процесса: электромагнитных полей, статического электричества, шума, недостаточной или нерациональной освещенности, повышенных физических статико-динамических и интеллектуальных нагрузок, значительного психоэмоционального напряжения. Непрерывная в течении нескольких часов работа с ВДТ, ПЭВМ вызывает ряд негативных последствий для здоровья.

Наибольшая нагрузка при работе с дисплеями приходится на органы зрения, в результате - покраснение век и глазных яблок, слезотечение, затуманивание зрения, жжение и боли в глазах, боли в области лба, диплопия (двоение), нередко отмечается ухудшение зрения, а также светобоязнь. При использовании короткого перерыва после каждых 1-2 часов существенно снижаются показатели утомления.

Пользователи ВДТ и ПЭВМ подвергаются длительным **статико – динамическим физическим нагрузкам**, влияющим на опорно-двигательный аппарат, нервную систему и организм в целом. Рабочая поза, вынужденно фиксированная с определенным напряжением мышц спины, верхнего пояса.

Большая высота клавиатуры, нарушение естественного угла между кистью и предплечьем вызывают значительное напряжение предплечий и кистей. Пользователи часто выполняют работу с высокой скоростью. Возникают утомляемость, дискомфорт в спине, напряжение, утомление, тремор (дрожание), боль, реже судороги мышц рук.

При использовании ВДТ и ПЭВМ возникают **рентгеновское, световое** (включая ультрафиолетовое и инфракрасное) **и электромагнитное излучения.**

Величины рентгеновского, ультрафиолетового и инфракрасного излучений, как правило, не превышают биологически опасный уровень.

Основную опасность для здоровья пользователей ВДТ представляет электромагнитное излучение, создаваемое системой кинескопа видеомонитора. Имеются многочисленные данные, подтверждающие влияние электромагнитных полей на живой организм - нервную, эндокринную, иммунную и кроветворную системы организма.

Установлено, что **самая опасная - это низкочастотная составляющая электромагнитного поля (до 100 Гц)**, способствующая изменению биохимической реакции в крови на клеточном уровне. Это приводит к возникновению у человека симптомов раздражительности, нервного напряжения и стресса, вызывает осложнения в протекании беременности и увеличение в несколько раз вероятности угрозы выкидышей, способствует нарушению репродуктивной (детородной) функции и возникновению рака.

Следует отметить, что практически все современные ВДТ и ПЭВМ являются **источниками электростатического поля, возникающего** в результате облучения экрана видеомонитора потоком заряженных частиц. Неприятности, вызванные им, связаны с пылью, накапливающейся в электростатически заряженных экранах, которая летит на оператора во время его

работы, осаждается на поверхности тела, что, в свою очередь, может быть причиной кожных заболеваний и порчи контактных линз.

Электростатический потенциал, возникающий на теле оператора при его работе за монитором, может способствовать возникновению катаракты (помутнение хрусталика глаза), развитию вегетативно-сосудистых и нейроциркуляторных расстройств, повышению риска заболеваний экземой.

Все это предопределяет необходимость осуществления мер по охране здоровья пользователей ВДТ и ПЭВМ и обеспечению безопасности работы на компьютере.

В Российской Федерации правила пользования дисплеями и безопасные условия труда на ВДТ и ПЭВМ регламентирует документ

«Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации труда» (Санитарные правила и нормы – СанПиН 2.2.2.542-96).

В документе указано, что руководители предприятий, организаций и учреждений вне зависимости от форм собственности и подчиненности в порядке обеспечения производственного контроля обязаны привести рабочие места пользователей ВДТ и ПЭВМ в соответствие с требованиями данных Санитарных правил.

В документе приведены нормативы, устанавливающие критерии безопасности и (или) безвредности, и требования к обеспечению благоприятных условий жизнедеятельности человека. Все ВДТ и ПЭВМ должны иметь техническую документацию и гигиенический сертификат. Определены требования к конструкции ВДТ, допустимые значения визуальных параметров, параметров ионизирующих излучений.

Санитарными правилами установлены требования к помещениям для эксплуатации ВДТ и ПЭВМ, которые должны иметь соответствующую площадь, естественное и искусственное освещение.

Помещения рекомендуется оборудовать системами отопления, кондиционирования воздуха или эффективной приточно-вытяжной

вентиляцией. Нормируемые параметры микроклимата, ионного состава воздуха, содержание вредных веществ в нем, а также уровни шума и вибрации должны отвечать требованиям, установленным данными правилами.

Определены требования к организации естественного и искусственного освещения помещений. Светопроемы должны располагаться слева или справа относительно рабочего места пользователя ВДТ и ПЭВМ.

Общее искусственное освещение следует выполнять в виде сплошных или прерывистых светильников, расположенных сбоку от рабочих мест, параллельно линии зрения пользователя при рядном расположении ВДТ и ПЭВМ. При периметральном расположении компьютеров, линии светильников должны располагаться локализовано над рабочим столом, ближе к его переднему краю, обращенному к оператору.

Освещенность на поверхности стола в зоне размещения рабочего документа должна быть 300-500 лк.

Установлены требования к организации и оборудованию рабочих мест с ВДТ и ПЭВМ. В частности, расстояние между рабочими столами и мониторами (в направлении тыла поверхности одного видеомонитора и экрана другого) должно быть не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями - не менее 1,2 м.

Определены конструкция, размеры стола и стула.

В обеспечении безопасных условий труда пользователей ВДТ и ПЭВМ, важное значение имеет правильный режим работы с обязательной организацией регламентированных перерывов для отдыха, предусмотренных Санитарными правилами и нормами.

Особо выделены требования к организации работы студентов. Так, для студентов первого курса оптимальное время учебных занятий при работе с ВДТ и ПЭВМ составляет 1 час, для студентов старших курсов - 2 часа с обязательным соблюдением между двумя академическими часами занятий перерыва длительностью 15-20 минут.

Допускается время учебных занятий с ВДТ и ПЭВМ увеличивать для студентов первого курса до 2-х часов, а для студентов старших курсов до 3-х академических часов при условии, что длительность учебных занятий в дисплейном классе (аудитории) не превышает 50% времени непосредственной работы на ВДТ и ПЭВМ и при соблюдении профилактических мероприятий (упражнения для глаз, физкультминутка и физкультпауза), приведенных в Санитарных правилах и нормах.

Для предупреждения развития переутомления обязательными мероприятиями являются:

- проведение упражнений для глаз каждые 20-25 минут работы за ВДТ и ПЭВМ;

- устройство перерывов после каждого академического часа занятий, независимо от учебного процесса, длительностью не менее 15 минут;

- проведение во время перерывов сквозного проветривания помещений с ВДТ и ПЭВМ с обязательным выходом студентов из него;

- осуществление во время перерывов упражнений физкультурной паузы в течение 3-4 минут;

- проведения упражнений физкультминутки в течение 1-2 минут для снятия локального утомления, которые должны выполняться индивидуально при появлении начальных признаков усталости;

- замена комплексов упражнений один раз в 2-3 недели.

При составлении расписания учебных занятий с ВДТ и ПЭВМ необходимо выполнять следующие требования:

- исключить большие перерывы длительностью в один час между спаренными академическими часами, отведенными для занятий с ВДТ и ПЭВМ;

- не допускать для студентов старших курсов объединение третьей и четвертой пар учебных занятий с ВДТ и ПЭВМ;

- не проводить учебные занятия с ВДТ и ПЭВМ для студентов старших курсов после 17 часов, третьей и четвертой парой уроков;

- учебные занятия студентов старших курсов с ВДТ и ПЭВМ в исключительных случаях допускается в период от 17 до 20 часов при обязательном смещении учебных занятий в расписании на первую и вторую пару уроков;

- двигательный режим студентов и темп работы на ВДТ и ПЭВМ должен быть свободным.

В период прохождения производственной практики время непосредственной работы с ВДТ и ПЭВМ для студентов первых курсов не должно превышать 3 часов, для студентов старших курсов - 4 часов при соблюдении профилактических мероприятий как во время учебных занятий.

Существенное место в системе защиты при работе на компьютере занимает выполнение требований к организации медицинского обслуживания пользователей ВДТ и ПЭВМ.

Медицинское освидетельствование студентов высших учебных заведений проводится в порядке и сроки, установленные соответственно Минздравом и Минобразования России.

При соблюдении санитарно-гигиенических нормативов, рационального режима труда и отдыха пользователей ВДТ и ПЭВМ, установленных с учетом психофизической напряженности их труда, а так же своевременной медицинской профилактики и необходимости лечения нарушений психоэмоционального состояния организма возможно обеспечение безопасной и эффективной работы студентов на компьютере, сохранение их здоровья и работоспособности.

2.3. Возможные факторы пожара и обеспечение пожарной безопасности

Исключительно опасным фактором учебной среды, который может возникнуть при несоблюдении требований и нарушении правил пожарной безопасности, относится пожар и его негативные последствия. Ежегодно при пожарах на территории России погибает большое количество людей, в том числе и студенты высших и средних специальных учебных заведений.

Пожар – это неконтролируемое горение, сопровождающееся уничтожением нередко огромных материальных ценностей и создающее опасность для жизни людей. Причинами пожаров являются: неосторожное обращение с огнем, несоблюдение правил эксплуатации различных электроприборов и технических средств, самовозгорание веществ и материалов, разряды статического электричества, грозовые разряды, поджоги.

Пространство, охваченное пожаром, условно делят на три зоны: зона активного горения (очаг), зона теплового воздействия и зона задымления.

Основной характеристикой, определяющей разрушающее действие пожара, является температура, развивающаяся при горении. Для общественных и жилых зданий температуры внутри помещений достигают 800-900°С, но распределяются неравномерно. Наиболее высокие температуры возникают при наружных пожарах и в среднем составляют 1200-1300° С.

Очаг горения окружает зона теплового воздействия, т.е. территория, на которой температура воздуха и газообразных продуктов сгорания не меньше 80° С.

Зона задымления состоит из паров воды, азота, кислорода, окиси углерода, углекислого газа и других веществ. Многие продукты сгорания, входящие в состав дыма, обладают повышенной токсичностью, особенно токсичны и опасны продукты горения полимеров.

Статистика показывает, что на пожаре люди погибают в основном не от поражающего действия пламени, а от токсического воздействия дыма. Порой достаточно нескольких глубоких вдохов в интенсивно задымленном помещении, чтобы потерять сознание из-за возникающего отравления продуктами горения синтетических материалов, выделяющих такое сильно действующее ядовитое вещество как фосген.

Особенно опасен пожар в общественных зданиях (в том числе и учебных заведениях и хозяйственных сооружениях) вследствие того, что люди обычно плохо знают в этих условиях пути спасения, а запасные выходы часто бывают закрытыми. Печальный опыт показывает, что в экстремальных ситуациях люди

стремятся спастись по тому пути, которым обычно пользуются, поэтому часто идут прямо в огонь, не используя (а часто и не имея возможности использовать) запасные выходы.

Мероприятия по пожарной безопасности в общественных (учебных) зданиях делятся на пожарную профилактику (организуемую в необходимом объеме администрацией и коллективом учреждения) и тушение пожаров (осуществляемое подразделениями специальных служб). Меры пожарной профилактики, в том числе и запрещение курения, в учебных и рекреационных помещениях высших ученых заведений, подлежат строгому неукоснительному выполнению всеми сотрудниками, студентами и служат достаточно надежной основой предупреждения пожаров.

Вместе с тем, не исключая потенциальной возможности их возникновения, всем обучающимся следует помнить, что при получении сигнала о загорании, возникшего в период проведения учебного процесса, необходимы целенаправленные, скоординированные действия преподавателя и студентов группы по быстрейшему (в течение 2-3 минут) организованному выходу из горящего здания.

Большое значение для освоения технологии такой упорядоченной эвакуации имеет обязательное проведение предварительной тренировки и детальной отработки данного мероприятия каждой группой студентов применительно к специфике отдельных корпусов ВУЗа.

При этом каждому студенту и преподавателю важно проявить исключительно большую ответственность и серьезное отношение в освоении практических навыков поведения в рассматриваемой ситуации, могущих в реальных условиях оказаться единственным и решающим фактором в сохранении их жизни и здоровья при пожаре.

В случае возникновения очага загорания в учебном помещении непосредственно во время занятий следует действовать, согласно соответствующих инструкций администрации, с проведением необходимых мер

по его ликвидации и незамедлительному информированию конкретных служб учебного заведения о данном происшествии.

При сильном или быстро нарастающем задымлении и угрозе отравления ядовитыми продуктами горения необходимо срочно покинуть помещение (закрыть дверь для уменьшения доступа кислорода) с соблюдением всех правил предосторожности и оказании помощи друг другу при выходе из учебного здания.

К числу таких правил относятся следующие:

1) двигаясь по задымленному помещению, будьте внимательны и постарайтесь не заблудиться;

2) необходимо, по возможности, реже дышать или совсем задержать дыхание;

3) если не можете не дышать, дышите через мокрvю ткань (носовой платок, тряпку и т.д.);

4) по сильно задымленным коридорам и помещениям пробирайтесь на четвереньках или даже ползком, так как внизу меньше дыма;

5) если необходимо пройти место, охваченное огнем, нужно быстро пробежать этот участок помещения, задержав дыхание для предупреждения ожогов верхних дыхательных путей.

При невозможности выхода из помещения (огонь преграждает путь) следует плотно закрыть дверь и найти способ подачи сигнала о своем местонахождении пожарным, прибывшим на тушение горящего здания.

Исходя из изложенного, надо каждому четко запомнить, что эффективное обеспечение пожарной безопасности предполагает обязательное сочетание активного участия студентов в профилактике пожаров с умелым, грамотным поведением обучающихся при их возникновении.

2.4. Социально – психологический климат в студенческих коллективах и безопасность жизнедеятельности

Важным фактором учебно-образовательного процесса в ВУЗе, формирующим характер и комфортность учебной среды, относится социально-психологический климат в студенческих группах.

В процессе учебного труда каждый студент – это социальная личность со своими нередко ярко выраженными индивидуальными деловыми и морально-психологическими качествами. Он является составной частью большого и сложного учебно-педагогического коллектива высшего учебного заведения.

В этих условиях создание благоприятного социального и морального климата, обеспечение наилучшей психологической совместимости всех его членов - залог успешного решения многих повседневных и перспективных задач обучения студентов, формирования у будущих специалистов понимания ответственности за сохранение своего здоровья и здоровья своих коллег, обеспечение безопасности труда и жизнедеятельности в коллективе.

Весьма важно в среде обучающихся создать и поддерживать такой социальный климат и морально-психологическую атмосферу, которые определяли бы большую заинтересованность и потребность студентов в изучении проблем безопасности жизнедеятельности, как исключительно необходимом и приоритетной составляющей их учебной работы.

В этой связи активу студенческой группы следует уделять постоянное внимание отношению студентов к поставленным на том или ином этапе перед коллективом учебным задачам, сохранению стабильности его состава, корректной манере и форме общения студентов друг с другом, выработке культа специалиста-профессионала.

Как известно, в процессе развития коллектива происходит разделение ролей и статусных позиций, симпатий и антипатий. В результате выделяются подгруппы, групповые лидеры, оказывающие воздействие на формирование взаимоотношений между студентами. Чем больше будут совпадать мнения,

оценки, установки членов социальной группы по отношению к наиболее важным для нее ориентирам и событиям, тем сплочённее будет и коллектив.

На характер взаимоотношений в коллективе влияет и его количественная характеристика. Внутри достаточно большого студенческого коллектива могут возникать несколько неформальных подгрупп, в которых будут поддерживаться тесные дружеские отношения. В каждом студенческом коллективе и подгруппах, складывающихся внутри него, существуют свои социальные интересы и нормы, которые регулируют поведение студентов.

Правильный выбор официального лидера группы (старосты, профорга) способствует лучшей организации учебной, трудовой и общественной деятельности, как всего его коллектива, так и его отдельных членов в период обучения в ВУЗе.

Совершенно очевидно, что обоснованность такого выбора подтверждается (или опровергается) степенью деловой активности и морально - психологической ориентированности группы, успехами студентов в освоении как общеобразовательных, так и специальных узко профильных учебных дисциплин, уровень подготовки по которым предопределит эффективность и безопасность будущей профессиональной деятельности обучающихся.

На достижении данной цели и должны сосредоточиться усилия каждого студента и всего студенческого коллектива в целом.

3. Возможные модели и варианты поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Последние века принесли людям не только достижения технического прогресса, облегчившие жизнь, но и массу проблем, затрудняющих ее, а иногда делающих просто невыносимой. Болезни, изменение климата, нарушение экологического равновесия, войны, терроризм и т.д.

Большие катаклизмы порождают малые, которые, возможно, заденут Вас или ваших близких. Сегодня бедой нашей страны стал разгул вседозволенности и бесконтрольности, породившей рост преступности. Причем преступления становятся жестокими и изощренными. Самыми распространенными уголовными преступлениями в наше время считаются наркоторговля, рэкет, грабеж и кражи, угон автомобилей.

Как же защититься от всех напастей повседневной жизни? Для этого существует понятие личной безопасности, которое включает освоение моделей и технологии поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях. Соблюдение этих правил помогает человеку, как это доказывает жизнь, избежать различных физических и моральных травм.

В экстремальной ситуации надо уметь различать опасности действительные и мнимые, принимать быстрые решения, уметь оценивать людей, постоянно и непрерывно контролировать самого себя, правильно определять свои возможности и пытаться найти выход даже из безнадежной ситуации. Можно сформулировать следующие правила личной безопасности:

- предвидеть;
- по возможности избегать;
- при необходимости действовать.

Как избежать нападения на улице:

- избегайте одиночных прогулок в малолюдных местах;
- не соглашайтесь на то, чтобы вас подвозили незнакомые люди;

- избегайте садиться в пустой вагон электрички, метро, автобус или троллейбус;

- избегайте ходить через парки или спортивные площадки в темное время суток;

- будьте внимательны к подворотням и плохо освещенным местам, по возможности избегайте их;

- особенно будьте бдительны на вокзалах и рынках;

- никогда не слушайте на улицах аудио-плеер или радиоприемник через наушники: это очень опасно, поскольку вы не услышите ни шума приближающейся машины, ни шагов потенциального преступника:

- держитесь стороны дороги навстречу движению транспорта;

- информируйте родных о месте своего нахождения и изменении ваших планов;

- запомните наизусть номера телефонов, необходимых в неожиданных ситуациях;

- если к вам грубо обращаются по поводу якобы допущенной ошибки или делают вас объектом насмешек, не отвечайте и не поддавайтесь на провокацию;

- подходя к квартире, держите ключи наготове, чтобы без промедления войти в дом.

Опасность толпы.

Если Вы оказались в толпе, охваченной паникой, то должны:

- реально оценивать грозящую опасность;

- контролировать свое поведение;

- оставаться независимым и самостоятельным в принятии решения, но при необходимости быть готовым подчиниться;

- не падать духом и пытаться найти выход;

- стараться не находиться в центре толпы, не приближаться к

столбам, стенам, оградам - вас могут просто раздавить о них;

- никогда не идти против толпы;

- не пытаться поднять упавшую вещь, зашнуровать обувь;

- если вас сбили с ног, попытайтесь встать, подтянув ноги, сгруппировавшись, можно упереться полной подошвой о землю и
резко выпрямиться, используя движение толпы;

- если вам не удается встать, сгруппируйтесь, защищайте голову, но не оставляйте попыток подняться;

- в толпе вас могут сдавить с такой силой, что вы не сможете дышать, поэтому согните руки в локтях и толчки и давления толпы принимайте на локти;

- лучше обойти толпу и не вставать у нее не пути;

- если вы оказались на концерте, на стадионе или в кинотеатре, подумайте на всякий случай как будете выбираться, если произойдет что-то непредвиденное, при этом исключите стандартный выход, к которому устремятся все.

Остерегайтесь мошенников.

Существует множество видов мошенничества. Одни повторяются изо дня в день в одной и той же форме, другие являются редкими, даже экзотическими и, сработав один раз, уже не могут быть повторены, по крайней мере, в этом не виде. Невозможно описать конкретные виды мошенничества. Однако можно сформулировать несколько общих советов:

- не верьте знакомым и, тем более, незнакомым людям, которые предлагают вам выгодную сделку («себе в ущерб») только потому, что вы стали им «чем-то симпатичны»;

- не приобретайте вещи по явно заниженной стоимости - рискуете получить ворованный или некачественный товар;

- не принимайте подарков, которые вас к чему-то обязывают;

- заключая крупные сделки или совершая крупные покупки, оформляйте все документы через нотариуса, а предварительно получите подробную консультацию у юриста;

- остерегайтесь сомнительных личностей, контор и фирм, как бы заманчиво ни звучали их предложения;

- потеряв чековую или сберегательную книжку, либо кредитную карточку, немедленно заявите об этом в банк, чтобы там остановили все операции с вашим счетом;

- собираясь вложить свои сбережения в дело, обязательно проконсультируйтесь у компетентных людей;

- остерегайтесь азартных игр и заключения различных пари;

- важный сигнал опасности – ощущение, что вам неожиданно повезло, необычность сделки.

Что делать если Вам угрожают?

Многое будет зависеть от умения сохранить самообладание, поскольку только при этом возможна правильная оценка происходящего и принятие соответствующего решения.

Оценив угрозу как реальную, а свои шансы на сопротивление как безнадежные, но, видя при этом возможность убежать, следует это сделать как можно скорее, пока и этой возможности вас не лишили.

Чаще всего вам придется вступить в общение с противником, но желательно как можно дольше продлить это общение. Диалог даст возможность либо выиграть время, либо сгладить остроту ситуации, а возможно, и полного устранения угрозы для вас.

Главное – выбор тактики в зависимости от ситуации. Учтите – трусость не спасает.

Прежде всего, необходимо выяснить, сложившаяся ситуация – это его личная инициатива или он выполняет чей-то заказ.

Если он преследует какие-то свои личные интересы, постарайтесь выяснить какие именно.

При общении с нападающим старайтесь смотреть ему в глаза и не поворачиваться спиной.

Старайтесь говорить с нападающим на его языке и в его тоне.

Что делать, если Вас шантажируют?

Когда угроза осуществляется в форме шантажа, то, как правило, к агрессивным действиям не переходят.

Прежде всего, необходимо выяснить, чем конкретно пытаются шантажировать, и всем своим видом показать, что эта информация не воспринимается вами как компромат.

Необходимо выяснить перед кем вас хотят скомпрометировать. Получив исходную информацию и оценив ее, принимайте решение.

Продумайте все варианты.

Если есть с кем, то посоветуйтесь, иногда две головы действительно лучше одной.

Попробуйте спокойно оценить, что вы теряете, если угроза будет реализована. И насколько это существенно для вас сегодня, поскольку информация имеет тенденцию морального старения.

Что следует ожидать от человека, находящегося в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?

Признаки алкогольного опьянения так хорошо известны в нашем обществе, что нет нужды подробно на них останавливаться. В экстремальной ситуации, скорее, важно определить стадию опьянения и характер изменений в поведении человека под воздействием алкоголя.

Наиболее опасны легкая и средняя стадии алкогольного опьянения, вызывающие повышение агрессивности. Такой человек с трудом воспринимает или вообще не воспринимает, какую бы то ни было, аргументацию, исходящую от другого человека. Движения активируются и довольно быстро могут перейти в агрессивные.

Наркотическое опьянение характеризуется повышенной активностью в движении. Наркоман говорит быстро и чрезмерно живо, не совсем адекватно

реагирует на вопросы, имеет своеобразный «блеск» в глазах, иногда разражается беспричинным смехом, в целом его состояние характеризуется эйфорией. У некоторых наблюдается уменьшение чувствительности к боли, отсутствует сознание ответственности за свои переживания и чувство сопереживания к другим.

У хронического наркомана можно заметить следы уколов и характерные мешки под глазами. Действие наркотика может быть достаточно кратковременным. Наркоман может стать подавленным, злобным, еще более возбужденным и агрессивным. У него может возникнуть желание как можно скорее устранить препятствие на пути к получению очередной дозы наркотика.

Безопасность женщины.

Женщины по сравнению с мужчинами гораздо чаще становятся жертвами преступлений. Преступников привлекает относительная физическая слабость женщин, а следствие этого легкость, с которой можно ее ограбить, вырвать из ее рук сумочку с деньгами или снять дорогие украшения. Кроме того, женщина может стать жертвой насильника, способного прибегнуть к применению физической силы.

По возможности женщина должна постараться избежать опасных ситуаций, либо предусмотреть какие-то упреждающие меры. Вот несколько советов для женщин:

- никогда не носите ключи в той же сумочке, где лежат документы или другие бумаги, по которым можно определить ваш адрес, имя и фамилию;

- избегайте проходить рядом со стоящим автомобилем с работающим двигателем и сидящими внутри людьми;

- если машина тормозит, а пассажиры что-то у вас спрашивают, разговаривайте с ними на безопасном расстоянии и не подходите к автомобилю ближе, чем на расстоянии вытянутой руки;

- идя вдоль проезжей части улицы, держите сумку с противоположной стороны;

-если вы заметили потенциального хулигана или группу подозрительных молодых людей, то постарайтесь избежать с ними встречи, перейдя на другую сторону улицы или зайдя в ближайший магазин;

- не отвечайте на оскорбления;

- если вас окружили, сохраняйте спокойствие (хотя бы внешне) и попробуйте их «заболтать» или сделать что-нибудь неожиданное (например, подбросьте деньги или хозяйственную сумку в воздух) и бегите;

- если в отношении вас применяют силу, кричите как можно громче, чтобы привлечь к себе внимание и напугать нападающего, используйте все средства (например, толкните рядом стоящий автомобиль, разбейте оконное стекло);

- используйте приемы самообороны.

Особо следует сказать об изнасиловании. Статистика этих преступлений говорит о том, что 70% изнасилований совершается лицами, с которыми жертва была знакома. Чаще всего мужчину провоцирует сама женщина. Она должна помнить, что такие моменты в поведении, как согласие провести вечер в кафе или ресторане, едва познакомившись, фривольные разговоры, чрезмерное употребление алкоголя служат для мужчин знаком к тому, что женщина готова сблизиться и более близко. Большинство изнасилований происходят в первые четыре свидания, поэтому в начале знакомства девушка должна быть особенно осторожна и наблюдательна.

Есть несколько групп людей, знакомства с которыми женщине

лучше всего избегать:

- молодые хулиганы в возрасте от 15 до 20 лет;

- взрослые хулиганы, действующие в состоянии подпития;

- лица, проведшие большую часть своей жизни в местах заключения;

- сексуальные маньяки.

Основные правила поведения заложников, выработанные специалистами на основе многолетнего опыта:

- в заложники лучше не попадать; отправляясь в путешествие или деловую поездку, учитывайте политическую обстановку в регионе; избегайте стран с нестабильными режимами и стран, где различные группировки ведут политическую борьбу непарламентскими методами;

- если вы все-таки оказались в руках террористов, помните, что не следует предпринимать каких-либо действий, способных вызвать у террористов раздражение; не задавайте лишних вопросов, выполняйте их требования и старайтесь не показывать им страха;

- старайтесь показывать террористам полную лояльность в соблюдении режима содержания - это может привести к смягчению; находясь в заложниках, следует понимать, что заключение может продолжаться довольно долго, и поэтому ваша основная задача - сохранить жизнь и здоровье;

- не скупитесь на обещания, но при этом учитывайте, что если вас захватили ради выкупа, то террористы неплохо осведомлены о ваших делах, поэтому не давайте нереальных обязательств; не позволяйте себе падать духом; много значит оптимизм и чувство юмора, которые помогают справиться с апатией и депрессией;

- пережитое может сильно повлиять на психику заложника: чувство вины и стыда за свое поведение у террористов, утрата самоуважения из-за нерационального поведения, ночные кошмары, падение работоспособности, боязнь всего; знайте, что это - типичная реакция и потребуется немало времени, что бы вы пришли в норму.

Неразделенная любовь.

Самое страшное в такой ситуации - это когда человек, видя безуспешность всех своих попыток добиться взаимности, начинает представлять себе сцены или моменты раскаивания, не ответившего на любовь. Несчастный влюбленный может либо представлять себя жертвой, которую все будут жалеть, либо в качестве мстителя. И когда эти сентиментально-драматические фантазии достигают своего накала, человек с неуравновешенной психикой может

притворить их в жизнь. Иногда человек делает роковой шаг просто потому, что не в силах нести в себе эту изнуряющую душу боль.

Не несите ее один. Найдите человека, которому сможете довериться и выговориться. Существуют психотерапевты и психоаналитики, которые профессионально смогут помочь вам. Не думайте, что ваши чувства исключительны и вас не поймут.

«Время лечит любые раны» – звучит древняя мудрость. Поверьте, и это наваждение пройдет, а впереди у вас еще много светлых счастливых дней.

Самый ценный совет: не принимайте никаких серьезных решений в минуту отчаяния.

Вас постигла неудача

Многие врачи считают, что большинство пациентов могли бы предупредить у себя развитие таких заболеваний, как расстройство пищеварения, язва желудка, бессонница, головные боли, некоторые виды паралича, если бы научились правильно бороться со своими неудачами. Таким образом, состояние человека, которого преследуют неудачи в полной мере можно отнести к экстремальным, и из него надо научиться быстро и умело выходить. Вот несколько советов:

- прежде всего, если вы потерпели фиаско при решении проблемы, имеющей для вас решающее значение, постарайтесь, не впадая в уныние, провести анализ сложившейся ситуации;
- первое, о чем вам следует поразмыслить, реальна ли была поставлена цель; может быть то, чего Вам удалось достичь уже является удачей, а к окончательной цели разумнее будет идти поэтапно;
- попробуйте представить себе, что самое неприятное может произойти в том случае, если поставленная цель достигнута не будет; может вы ничего и не теряете;
- если неудача приносит вам моральные и физические потери и вы не видите реальной возможности исправить положение дел, попробуйте примирить

себя с неизбежным; смирившись с последствиями. которые принесла неудача, вы сможете обрести внутреннее спокойствие и душевное равновесие, которые сейчас как раз необходимы, чтобы найти новые ходы и решения проблемы;

- нет более бессмысленного и бесполезного занятия, чем вновь и вновь переживать события, которые уже произошли;
- единственное, чем нам может помочь прошлое - это возможностью сделать вывод для того, чтобы избежать ошибок в прошлом;
- приняв случившееся таким, как есть, спокойно и сосредоточено приступите к поиску новых ходов и средств к решению своей проблемы.

Старайтесь, чтобы вам не продали некачественный товар.

Делая покупку, не спешите, особенно при приобретении дорогой вещи. После того, как продавец проверит распакованный товар, сами попробуйте открыть и закрыть все дверцы, нажать все кнопки, покрутить все ручки. Не стесняйтесь почитать инструкцию и попросить дополнительных объяснений у продавца.

Делайте покупки в магазине, который не закроется завтра и в котором продавцы не уклоняются от вопросов, а предоставят всю информацию о товаре, предъявят ассортимент качества и дадут собственную гарантию на обмен товара, если все-таки брак появится в первое время пользования.

Правильно оформляйте покупку. Обязательно требуйте кассовый чек и отметки в паспорте изделия о продаже (дата, штамп предприятия и четкая подпись продавца).

Не покупайте продовольственные товары с рук в случайных местах. Никогда не покупайте с рук лекарства.

Безопасность в условиях террористических актов

Если произошел взрыв, то необходимо упасть на пол в позе эмбриона (колени подтянуты к подбородку, голова обхвачена руками), стараясь при этом не оказаться вблизи витрин, стеклянных стоек, посуды.

Аналогично действуют при начавшейся внезапной стрельбе.

Никакой инициативы: падайте на пол и далее – под стол.

Если произошел взрыв дома, постарайтесь не поддаваться общей панике и страху; выходить из дома, жилища надо прижавшись к стене, особенно, если придется спускаться по лестнице. Не пользуйтесь лифтом.

Если вы находились в лифте и лифт стал падать, то есть шанс уцелеть. Для этого в момент его удара о твердую поверхность постарайтесь по возможности не соприкасаться с полом лифта. Для этого во время падения надо ухватиться за стенки лифта, непрерывно подпрыгивая. Находиться нужно в углу кабины, подальше от зеркала, если таковое есть.

Выходить из жилища надо пригнувшись и прикрыв голову руками - сверху могут сыпаться обломки и стекла.

Если вы благополучно выбрались из дома, сразу отойдите от дома.

Учтите, что под ногами могут быть стекла и оголенные провода.

Если вас завалило обломками здания.

Главное - обуздать страх, не пасть духом. Любую, даже самую страшную ситуацию надо оценить и понять. Приспособиться можно ко всему, а без пищи и воды живут по несколько дней, если не расходуют энергию без толку.

Ощупайте свое вынужденное укрытие. Если вам кажется, что над вами ничего не обвалится, попробуйте выбраться наружу. Даже в узкий лаз можно протиснуться, но делать это надо с умом: убедиться, что верх лаза не рухнет, расслабить мышцы, прижать локти к бокам и лезть, двигая ногами вперед, как черепаха.

Если есть хоть малейшее сомнение в надежности конструкции - никаких телодвижений! Вам остается только одно: ждать и помнить - за вами обязательно придут.

Чтобы помочь спасателям, постарайтесь привлечь их внимание. Можно кричать, скрести твердые предметы, шуршать чем-либо. Уронить любой

оказавшийся рядом мелкий предмет: например, брошенные в металлическую трубу батарейка или монета издадут достаточно громкий звук.

Если воздуха ничтожно мало, а грудная клетка сдавлена, - лежите тихо, экономьте силы. Во время спасательных работ обязательно объявляется «минута молчания». Вот тогда, услышав подозрительную тишину, кричите или стоните, что есть силы. Не получается? Что ж, тренированные собаки обнаружат вас по дыханию. Это проверено.

Важно знать и другое, человеку, запертому в малом объёме, лучше не чиркать спичками – огонь тоже потребляет кислород. И последний совет: если вы получили ожег, знайте, что сильное (а в вашем случае единственное) антиожёговое средство – собственная моча.

Если взорвался соседний дом

Как показывает практика, от взрывной волны значительно страдают соседние дома.

Если в результате близкого взрыва обрушились ваши лестницы, но остался целым балкон, – ваш путь должен лежать туда или хотя бы на ближайший подоконник. Девять человек в Печатниках спаслись именно так: они изо всех сил кричали из окон и размахивали тряпками.

Каковы бы ни были разрушения, утешайте себя одной простой мыслью; соседние дома тоже обязательно прочесывают и находят всех людей. В том же разрушенном на улице Гурьянова доме один мужчина, заваленный обломками, руководил собственным спасением по сотовому телефону. Так, переговариваясь, его и откопали.

Оказавшись рядом с рухнувшим домом, не надо бросаться и пытаться разобрать завал самостоятельно. Это делают специалисты с учетом возможных дополнительных обвалов.

ЧС в городском транспорте.

Современный транспорт – зона повышенной опасности. Особенностью его является большая насыщенность энергетикой. Наиболее электроемкими видами транспортных средств являются автобус, трамвай, троллейбус, метрополитен и железнодорожный транспорт.

Экстремальная ситуация на транспорте может произойти при посадке и высадке пассажиров, во время резкого торможения, дорожно-транспортного происшествия, при возникновении пожара и взрыва.

При поездке в городском наземном транспорте необходимо придерживаться следующих правил:

-посадку и высадку производить только после его полной остановки;

-не прислоняться к дверям во время движения;

-во время движения держитесь за поручень;

-если нет возможности сесть, стойте лицом в сторону движения;

-не отвлекайте водителя от управления транспортом.

Весьма актуальными в настоящее время являются случаи терроризма на транспорте.

Наблюдайте за окружающими, пропустите вперед идущего сзади подозрительного типа. Больше всего обращайте внимание на тех, кто не интересуется прибывающим транспортом: от таких личностей и нужно ждать «взрывов-сюрпризов».

Если взрыв застал вас на платформе в метро, вероятно, будут завалены и вход и выход. В этом случае бежать, собственно, уже некуда. Просто ждите спасателей. Обнадежить вас может следующее: с вентиляцией в метро в порядке - воздуха всем хватит.

Если же теракт случился, когда вы едете в вагоне, в тоннеле, действовать нужно по-другому. Выпрыгивая из вагона, ни в коем случае не попадите на контактный рельс: он может быть еще не отключен. Причем, как и в железнодорожном вагоне, бежать надо не от огня, а, наоборот, в самое пекло: в

этом случае шансов выжить гораздо больше. Во-первых, вас не затопчет толпа, а во- вторых, контакт с пламенем будет гораздо короче.

Взрывы в троллейбусах и автобусах имеют свою особенность: до приезда спасателей следует рассчитывать только на мужественных прохожих. Так что следующий совет - постарайтесь вытащить тех, кого сможете, и окажите им первую медицинскую помощь.

Действия при пожаре

Взрыв часто сопровождается немедленным пожаром. Если имеется огнетушитель, постарайтесь его использовать. Воду применять нельзя, памятуя об оголенных проводах. Но, если пожар достаточно мощный, бытовой огнетушитель с ним не справится. Надо эвакуироваться.

Ни в коем случае не распахивайте окна: создается сильная тяга для огня.

При пожаре люди гибнут не от огня, а от дыма. Обвяжите голову мокрой тканью и попытайтесь прорваться.

Пригибайтесь как можно ниже, ибо жарче всего наверху. И обязательно избавьтесь от колготок и одежды с примесью синтетики: она быстро плавится и оставляет на теле особо страшные ожоги.

При газовом выбросе

От газа тоже нужно убегать как можно быстрее, но по-другому. Сначала - наоборот, открыть все окна, а по ходу отступления и все окна на лестнице. Пусть газ улетучивается.

Модели поведения в условиях природных стихий

Силы природы не подвластны человеку и порой несут угрозу для жизни. К самым разрушительным силам природы относятся землетрясения, наводнения, селевые потоки, бури, ураганы, тайфуны и смерчи .

Рассмотрим модели поведения в условиях природных ЧС, чаще всего встречающихся на территории России.

Как вести себя в условиях землетрясения

Если вы дома, то вам необходимо: не поддаваться панике, спрятаться под стол, укрыться вблизи капитальных стен или колон, держаться подальше от окон и электроприборов, открыть двери и встать в дверной проем, включить радио и постоянно слушать информацию, не зажигать открытый огонь, покинуть дом в перерыве между толчками, закрыв водопроводные краны, отключив газ и электроэнергию, взять предметы первой необходимости, документы и ценности.

Если вы на улице: избегайте передвижения по узким и загроможденным улицам, следите за опасными предметами на земле, найдите укрытие под портиком входа в подъезд; нельзя укрываться на морских и речных пляжах, берегах рек: вас может накрыть волна от подводных толчков.

Если вы в машине: не останавливайтесь под мостами, путепроводами, линиями электропередач, держитесь подальше от балконов, карнизов и деревьев, стремитесь быстрее покинуть город.

Если вы в учебном заведении, не поддаваясь панике, следуйте плану эвакуации, разработанному органами гражданской обороны. Если вы в общественном месте: избегайте опасности толпы.

Поведение во время наводнения

Если предстоит эвакуация, то следует не забыть отключить электричество и выключить газ;

Положите документы, деньги и ценные вещи в непромокаемый пакет;

Поднимитесь на верхний этаж здания или ближайшую возвышенность, взяв с собой теплую одежду, обувь, одеяла, продукты, воду, медикаменты.

Соберите все, что может пригодиться в качестве плавсредства (шины, камеры, доски, бревна и т.п.).

Прыгать в воду следует только в самый последний момент, когда уже нет надежды на спасение.

В лавиноопасных местах необходимо выполнять следующее:

-следите за информацией о лавинах;

-никогда не подвергайте себя риску в горах после обильного снегопада;

-передвигайтесь по заснеженным склонам рано утром и с большой осторожностью.

Во время бури или урагана рекомендуется:

-обесточить все электроприборы;

-не стоять перед открытым окном;

-не держать в руках металлических предметов;

-закрыть окна и двери;

-помнить, что середина комнаты - самое безопасное место;

-находясь на открытом воздухе, никогда не бежать;

-не укрываться- под деревьями;

-держаться подальше от линий электропередачи, трубопроводов и водных поверхностей;

-переместится с возвышенностей в низину;

-укрыться в овраге, канаве или придорожном кювете.

Невозможно предусмотреть все, что может случиться в жизни. Успешное преодоление трудностей зависит от вашего умения воспользоваться всеми благоприятными обстоятельствами, посланными волею случая.

Растерянность, уныние, неверие, отсутствие простейших навыков и знаний вот что чаще всего губит человека, оказавшегося в экстремальных ситуациях. Но природа наградила нас инстинктом самосохранения и научила думать. Подготовить себя к чрезвычайным ситуациям должен каждый здравомыслящий человек.

Необходимо дать несколько общих советов:

1. Будьте наблюдательны в повседневной жизни.
2. Никогда не упускайте возможности научиться чему-либо полезному.
3. Поддерживайте физическую форму.

4. При возможных опасностях проявляйте осмотрительность, внимательность и осторожность.

5. В остальных случаях будьте решительны, деятельны, никогда не теряйте надежды, верьте в свою счастливую звезду, как бы тяжело вам не было, и чудо обязательно свершится. Не проходите равнодушно мимо тех, кому действительно можете помочь. Добро обязательно к вам вернется.

4. Способы поддержания бодрости духа, физической формы и учебоспособности

4.1. Аутогенная тренировка (АТ)

Позы

Поза 1. Лежа на спине. Руки вдоль тела. Одежда обязательно должна быть удобной: воротник расстегнут, пояс расслаблен, очки, если есть, следует снять. Во время занятий глаза закрыты.

Поза 2. Полулежа на стуле, кресле и т.п. Если поза принимается в кресле, то руки надо держать не на подлокотниках, а на коленях. Принципы те же, что в позе 1.

Поза 3. Сидя. У И. Шульца она называется «кучер на дрожках», но из нынешнего поколения мало кто видел классического кучера, дремлющего на козлах, поэтому просто обозначим эту позу словом «сидя». Садитесь на стул, скамейку, не опираясь о спинку. Посадка должна быть неглубокой. Ноги расставлены на уровень плеч, руки на коленях, туловище чуть согнуто, голова слегка опущена, глаза закрыты. Дышите носом. Рот закрыт, но челюсти сжимать не нужно: кучер на дрожках расслабился и дремлет. Вам осталось податься немного вперед или назад, чтобы центр тяжести приходился не на ноги, а на сиденье. Сидеть удобно, мышечное напряжение снято, что означает-положение тела выбрано правильно и можно заниматься.

Методика проведения

Все занятия делятся на три части. Во время первой, занимающийся приходит в состояние дремоты; вторая – для произнесения формул самовнушения; третья, самая короткая – для выхода из дремоты.

Формулы самовнушений произносятся мысленно, и цель их одна – добиться реализации, т.е. воспроизводства необходимых ощущений. Одну и ту

же формулу произносите два -пять раз с интервалом в 25-30 секунд. После появления нужных ощущений переходите к следующей формуле.

На отработку одной формулы уходит в среднем 30 секунд. С каждым занятием нужное ощущение будет приходить все быстрее.

Перед началом и после упражнения про себя произносятся слова: «Я совершенно спокоен».

Упражнения

1-е. Руки очень тяжелые, все тяжелеет (правая рука, левая, туловище; левая нога, правая)... 2-е. Руки очень теплые (правая рука, левая и т.п.)... 3-е. Сердце бьется спокойно и сильно… 4-е. Дыхание совершенно спокойно, мне дышится легко… 5-е. Солнечное сплетение излучает тепло… 6-е. Лоб приятно прохладен ...

В конце упражнений произносится короткая фраза: «Руки напряжены, вдохнуть, открыть глаза!».

Упражнение 1-е снимает мышечное напряжение; 2-е - приводит к тормозной фазе, т.е. к легкой дремоте; с 3-го упражнения начинается лечебное самовнушение; 4-е позволяет произвольно менять ритм дыхания; 5-е положительно влияет на функции брюшной полости, а 6-е снимает головную боль.

Расслабились и начали: *Я совершенно спокоен* (1 раз). *Правая рука тяжелая* (6). *Я совершенно спокоен* (1). *Правая рука теплая* (6). *Я совершенно спокоен* (1). *Сердце бьется спокойно и ровно* (6). *Я совершенно спокоен* (1). *Мне легко дышится* (1). *Солнечное сплетение излучает тепло* (6). *Я совершенно спокоен* (1). *Лоб приятно прохладен* (6). *Я совершенно спокоен* (1). *Лоб приятно прохладен* (6 раз).

Когда будет приобретен устойчивый навык в аутогенном погружении, можно переходить к более сокращенным вариантам АТ и отработки формул намерения или формул цели, т.е. к «целенаправленным самовнушениям».

Однако изолированно усваивать одно какое-то упражнение нельзя, эффекта не будет. Все упражнения должны усваиваться последовательно и в комплексе. Если вы сегодня хотите побольше поработать, например, над 4-м упражнением, то должны в начале пройти 1,2 и 3-е. Переходить к следующему можно только усвоив предыдущее. Не следует спешить и тем более отчаиваться, если после двух-трех занятий вы ничего не ощущаете. Времени пройдет немало, пока вы овладеете приемами АТ.

Заниматься следует 2-3 раза в день, перерывы более чем на 2-3 дня делать нельзя. На отработку чувства тяжести в одной правой руке затрачивается 1-3 недели, столько же на другую руку и каждую ногу, туловище. Всего на отработку этого упражнения уйдет 8-10 недель и столько на каждое последующее. После усвоения первых двух упражнений можете переходить к целенаправленным самовнушениям для борьбы с нервным перенапряжением, создание нужного эмоционального фона, борьбы с болезненными ощущениями, чувством страха, тревоги и т.п.

Как научиться испытывать нужные ощущение при занятиях АТ?

Рассмотрим два приема.

1. Выработка ощущений чувства тяжести. Вы сидите или стоите. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам; ладони обращены кверху. На левую руку положите две-три книги и через одну-две минуты снимите их. Сделайте руками движения, как будто взвешиваете книги. При этом должно появиться ощущение, что правая рука тяжелее левой. Происходит это потому, что когда вы на левой руке держали груз, в соответствующей зоне коры головного мозга возник очаг возбуждения, из которого шли более сильные импульсы к левой руке, чтобы обе руки уравновесились.

После снятия груза этот очаг еще некоторое время сохранялся и посылал повышенные импульсы в сторону левой руки, отсюда ощущения легкости левой руки и соответственно тяжести правой. Это ощущение рекомендуется запомнить.

2. Выработка ощущения чувства тепла. Для этого нужно два участника. Одни сидит с закрытыми глазами и держит руки на коленях ладонями вверх вместе. Другой осторожно подносит свою ладонь к ладони товарища. Воздух между ладонями согревается и первый начинает чувствовать тепло. Первому предлагается отгадать, какая из рук теплее. Легкое тепло, которое появится у первого, будет точно соответствовать тем ощущениям, которые он должен испытывать в процессе занятий АТ.

Проследим последовательность ощущений. Приняв любую удобную вам позу и закрыв глаза, старайтесь отключиться от посторонних мыслей. Для этого можно представить успокаивающую приятную картину: лес, спокойное озеро, цветущий луг, можно включить магнитофон с успокаивающей тихой музыкой. По мере успокоения начинайте расслаблять мышцы. Снижение мышечного тонуса субъективно воспринимается как появление чувства тяжести. Снижение мышечного напряжения сопровождается расширением сосудов и притоком крови, о чем свидетельствует появление чувства тепла. Значит, вы расслабились, наступает тормозная фаза, появляется чувство легкой дремоты. Самое время начинать произносить слова лечебных самовнушений.

По мере освоения АТ время, затраченное на появление тормозной фазы. укорачивается. Для некоторых достаточно двух-трех минут, чтобы появились нужные ощущения. *Время на произнесение формул лечебных самовнушений сокращать не рекомендуется.*

Итак, два периода занятий проведены. Наступает третий - период восстановления тонуса, избавления от дремоты. Для этого сделайте глубокий полный вдох и одновременно поднимите руки вверх, затем с выдохом резко опустите их и откройте глаза. При этом мысленно можно произнести приказ на тонизацию.

Во время занятий могут возникнуть необычные ощущения: чувства удлинения рук или руки, набухания пальцев, легкие покалывания и т.д. Пусть

вас это не пугает: такие ощущения называют аутогенетическими разрядами, и они совершенно безвредны.

Засыпать во время проведения сеанса АТ нежелательно.

Тем, кто готовится сдавать экзамены или выступать на соревнованиях, предлагаем формулы самовнушений, которые помогут вам мобилизовать свои силы и поднять жизненный тонус.

1. Я хорошо отдохнул и набрался сил ...
2. Быстро проходит расслабленность...
3. Тело наливается силой ...
4. Появляется напряженность мышц лица ...
5. Лицо выражает волю и решительность ...
6. Наливаются силой и становятся легкими и упругими мышцы рук, туловища, ног...
7. Все тело стало сильным и крепким
8. Дыхание свободное и глубокое ...
9. Сердце бьется ритмично и спокойно ...
10. Голова ясная и светлая ...
11. Мне хочется встать и двигаться ...
12. Я готов к действиям ...
13. Вперед.

4.2. Массаж и самомассаж

Массаж и самомассаж являются эффективными средствами укрепления здоровья, поддержания отличной формы и настроения, восстановления трудоспособности и бодрости, предупреждения и лечения различных заболеваний.

Известны следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж.

Гигиенический массаж активное средство профилактики заболеваний, сохранения работоспособности. Он назначается в форме общего массажа или массажа отдельных частей тела. При его выполнении применяют различные приемы ручного массажа, специальные аппараты, используется самомассаж (в сочетании с утренней гимнастикой) в сауне, русской бане, ванне, под душем. Одна из разновидностей гигиенического массажа - *косметический* - проводится при патологических изменениях кожи лица и как средство предупреждения ее старения.

Лечебный массаж является эффективным методом лечения разнообразных травм и заболеваний.

Спортивный массаж бывает гигиенический, тренировочный, предварительный и восстановительный.

Гигиенический массаж обычно делает сам спортсмен одновременно с утренней гимнастикой, разминкой.

Тренировочный массаж проводится для подготовки спортсмена к наивысшим спортивным достижениям.

Предварительный массаж применяют для нормализации состояния различных органов и систем спортсмена перед предстоящей физической или психоэмоциональной нагрузкой.

Восстановительный массаж – вид спортивного массажа, который применяется после разного рода нагрузок (физической, умственной) и при любой степени утомления, усталости для максимально быстрого восстановления различных функций организма спортсмена и повышения его работоспособности.

Самомассаж. Лучше Вас самого никто не знает Ваш организм. Не всегда есть возможность прибегнуть к услугам квалифицированного массажиста. В таких случаях самомассаж лучшее средство помочь себе бесплатно, кроме стоимости крема. При самомассаже, необходимо помнить о следующем:

1. Руки и тело должны быть чистыми;
2. Поза удобная, мышцы максимально расслаблены;

3. Все движения массирующей руки совершать по ходу тока лимфы (крови) к ближайшим лимфатическим узлам (подмышечным, подколенным, паховым);

4. Верхние конечности массировать по направлению к локтевым и подмышечным лимфатическим узлам;

5. Нижние конечности массировать по направлению к подколенным и паховым лимфатическим узлам;

6. Грудную клетку массировать спереди и в стороны по направлению к подмышечным впадинам;

7. Шею массировать книзу по направлению к надключичным лимфатическим узлам;

8. Поясничную и крестцовую области массировать по направлению к паховым лимфатическим узлам;

9. Сами лимфатические узлы не массировать, только слегка поглаживать.

10. Если нет возможности раздеться или прохладно, самомассаж можно проводить через тонкое хлопчатобумажное белье.

Самомассаж можно проводить в любое время суток, в любой позе стоя, лежа, сидя - за письменным столом, в автомобиле, в лесу во время похода, на пляже, в бане и т.п. Зная основы точечных воздействий, можно эффективно предупреждать различные боли и заболевания.

Гигиенические и психологические условия проведения массажа

Помещение для проведения массажа должно быть сухим, светлым (освещенность 75-150 лк), оборудованным приточно-вытяжной вентиляцией, обеспечивающей 2-3 кратный обмен воздуха в час.

Перед массажем желательно принять теплый душ или обтереться влажным полотенцем, затем насухо вытереться и обнажить только необходимую часть тела. Одежда не должна мешать массажу. Ссадины, расчесы, царапины и другие

повреждения кожи нужно предварительно обработать антисептическими кремами. При здоровой коже самомассаж лучше выполнять просто чистыми, теплыми руками.

Для наибольшего эффекта необходимо добиться полного расслабления мышц массируемой области. Такое состояние наступает, когда суставы конечностей согнуты под углом 120°. Область живота лучше массировать в положении лежа на спине с согнутыми в коленных суставах ногами.

Массажист должен быть внимательным, терпеливым, тактичным, дружелюбным, спокойным, уверенным и в отличном настроении, но с учетом морального состояния и здоровья пациента. Он должен опросить и осмотреть пациента, выбрать необходимый вид массажа и степень его интенсивности, определить рациональную последовательность приемов массажа, учитывать адекватность реакции больного на проведенный сеанс или курс массажа.

Массажные движения не должны вызывать болезненности, неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтеков, нарушать кожный покров, но массаж следует проводить достаточно энергично, должно появляться ощущение тепла, расслабленности и улучшаться настроение.

Самомассаж очень полезен для здоровья

(по рекомендации врача)

Самомассаж незаменим как оздоровительный метод и особенно эффективен после утренней гимнастики. Но самомассажем полезно заниматься при первой же возможности, даже при различных дискомфортных состояниях (чиханье, кашель, насморк, икота и др.). В зависимости от самочувствия можно менять его характер и дозировку.

Самомассаж выполняют с лечебной целью, например, при растяжениях связочного аппарата, ушибах и рубцовых изменениях тканей, а также при миозитах, невралгиях, ишиасе, бессоннице, головной боли, но на его проведение нужно получить разрешение и указания врача.

Гигиенический самомассаж проводится после утренней зарядки, для улучшения настроения, подготовки к работе, предупреждения старения кожи, тела и профилактики заболеваний. Длительность гигиенического самомассажа утром и вечером 3-20 мин. Наиболее эффективны в гигиеническом самомассаже разновидности точечного воздействия.

Самомассаж на работе выполняется на основных группах мышц, несущих наибольшую нагрузку, непосредственно перед началом трудовой деятельности или в процессе работы, используя в комплексе ручные манипуляции и аппаратные воздействия, что значительно повышает производительность труда и уменьшает употребление излишних стимуляторов (курение, кофе и др.).

Для профилактики пояснично-крестцового радикулита, шейно-грудного остеохондроза, миозитов отдельных мышечных групп, головной боли, повышения кровяного давления необходимо на работе использовать приемы самомассажа в форме точечных воздействий по рекомендуемым точкам в сочетании с гимнастическими упражнениями, пассивными движениями, растяжками.

Можно рекомендовать также самомассаж в ванне, под душем при температуре 36-38°С. Такое сочетание помогает быстрее восстановить силы после утомительной работы, спортивных выступлений, способствует усилению обменных процессов, нормализации сна, повышению настроения. В ванне самомассаж иногда делают с помощью различных скребков, щеток, мочалок, массируя все тело. Такой вид самомассажа предпочтительнее в первой половине дня, а не перед сном, так как он тонизирует организм.

Восстановительный самомассаж помогает спортсменам быстрее снять утомление, повысить работоспособность, лучше подготовиться с последующим физическим нагрузкам и тем самым предупредить возможность спортивной травмы.

При подготовке к предстоящим соревнованиям в зависимости от состояния спортсмена можно использовать различные приемы: для повышения мышечного

тонуса-поколачивание, сотрясение, для снятия возбуждения перед стартом расслабляющие, успокаивающие воздействия. При самомассаже в ряде случаев следует пользоваться различными растирками, мазями, аэрозолями (финалгон, дольпикс, слоне, алжипан, никодан, капсодерм, капсолин, никофлекс, випросал, випротокс, эфкамон, мобилат, хирудоид). Восстановительный массаж целесообразно проводить также при холодной погоде, в неблагоприятных климатических условиях, в экстремальных ситуациях.

Самомассаж можно выполнять и в бане - в русской, финской (сауне), где массируют себя с помощью веников, мочалок, щеток, скребков или проводят массаж в предбаннике при достаточно хорошем освещении и в воздухообмене. Можно применять различные мази, кремы («Рихтофит», «Баи-фи» и др.).

Высокий эффект достигается при самомассаже в солярии или под воздействием кварцевых ламп.

Необходимо отметить, что самомассаж надо проводить после консультации с врачом, так как неправильно примененный массаж может принести вред.

Самомассаж не разрешается проводить при (3 стадии гипертонической болезни, сердечно-сосудистой, печеночной и почечной недостаточности и др. Самомассаж нельзя проводить при острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечении, на участках тела, где имеются гнойники (экзема, лишаи, фурункулы, грибковые заболевания, тромбофлебит, варикозные расширения вен).

К преимуществам самомассажа следует отнести полезность для здоровья, тонизирующее действие, возможность применения его в любых условиях и любой позе и дозировать силу воздействия, исходя из самочувствия. Умелый самомассаж доставляет огромное удовольствие.

Надо выбрать наиболее удобную позу, чтобы все мышцы массируемой области были расслаблены, т.е. принять так называемое среднее физиологическое положение, когда суставы конечностей согнуты под определенным углом. Данную позу следует сохранять до конца сеанса, что

важно при самомассаже нижних конечностей. Так, область живота лучше массировать в положении лежа на спине с согнутыми в коленных суставах ногами.

Ниже приводится методика, применяемая при общем самомассаже: общий самомассаж (всего тела) 15-20 мин. Самомассаж начинается с самой большой мышцы бедра – четырехглавой, делая движения от коленного сустава вверх до паховой складки, используя приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрацию, выполняемые одной или двумя руками с отягощением. Можно применять и разновидности ударных приемов, прерывистую вибрацию (поколачивание, похлопывание, рубление). Массаж данной области следует завершать поглаживанием.

При массаже задней поверхности бедра, боковой, а также внутренней части бедра все движения направляют от колена вверх к паховому лимфатическому узлу. Используя приемы: поглаживание (все разновидности – плоскостное, обхватывающее, гребнеобразное, граблеобразное, глажение); растирание (прямолинейное, круговое, спиралевидное); пиление, пересекание, шрихование, гребнеобразное, разминание (поперечное, продольное, щипцеобразное, валяние, надавливание), все приемы вибрации, кроме встряхивания.

При массаже коленного сустава все движения направлены к подколенной ямке. Приемы: поглаживание (плоскостное, щипцеобразное); растирание (прямолинейное, круговое, спиралевидное, пересекание); разминание (надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобразное). Из вибрации применяют пунктирование, поколачивание пальцами, точечную вибрацию. В конце массажа необходимо выполнить несколько сгибаний и разгибаний в коленном суставе.

При массаже задней поверхности голени все движения направлены от пяточного бугра вверх в подколенную область. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (пальцами, одной, двумя руками, с отягощением).

При массаже передней поверхности голени все движения надо направлять от пальцев стопы вверх к подколенной области. Приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация с акцентом на наружную сторону голени (берцовые мышцы).

Массаж стопы и голеностопного сустава начинают с растирания пальцев, круговых поглаживаний по всей поверхности сустава, акцентируя особое внимание на области внутренней и наружной лодыжек, пяточного бугра и места прикрепления пяточного сухожилия. Используют все приемы, рекомендуемые для данной области, активные и пассивные движения. При самомассаже стопы все движения производят от пальцев к пятке.

Промассировав в такой последовательности одну ногу, переходят на другую (бедро спереди, бедро сзади, коленный сустав, голень сзади, голень спереди, голеностопный сустав стопы, пальцев). Массируют переднюю поверхность шеи; все движения – сверху вниз к ключицам: плоскостное поглаживание поочередное, обхватывающее, щипцеобразное с акцентом на внутреннюю поверхность грудино-ключично-сосцевидных мышц. Грудную клетку массируют поочередно, то на одной стороне, то на другой, используя все приемы (поглаживание, растирание, разминание, вибрацию), которые можно выполнить в данной области тела. Движения проводят в направлении к подмышечным лимфатическим узлам до уровня диафрагмы.

Массаж боковых частей шеи, надплечий, плеча, предплечья, кисти начинают с мышц, несущих наибольшую нагрузку, вначале внутренняя поверхность плеча и предплечья, затем наружная, тыльная. Используют все приемы для данных областей.

При массаже пальцев как руки, так и стопы особый акцент делают на их боковые, а также внутренние поверхности. По восточной медицине, пыльцы ног и рук, рефлекторно связаны с отдельными органами и системами, что при массаже влияет на их функцию. После самомассажа одной конечности в данной последовательности применяют все приемы массажа на другой верхней

конечности в той же последовательности с использованием в заключение пассивных и активных движений во всех суставах.

Выполняют массаж задней поверхности шеи, головы, *верхнего отдела позвоночника, воротниковой зоны,* при индивидуальной возможности проведения отдельных разновидностей приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация).

Массируя нижнегрудной отдел позвоночника, спины, пояснично-крестцовой области с акцентом на область крестца (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, точечные воздействия).

Область таза массируют в положении лежа на боку, сидя, стоя. Используют все приемы; движения направлены к паховым лимфатическим узлам. Завершают общий массаж воздействием на область живота. Используют все приемы (по часовой стрелке, справа налево) - поглаживание, растирание, разминание, вибрацию; завершают процедуру дыхательными упражнениями с помощью мышц живота, нижнего отдела грудной клетки и верхней части груди (дыхательный массаж внутренних органов).

Голову массируют в положении стоя, сидя. Все движения выполняют по направлению роста волос, т.е. от макушки вниз к шее, ушным раковинам: поглаживание, растирание (переступанием) на лице, разминание, вибрация пальцами (пальцевой душ) на лице. Данный массаж улучшает питание кожи, укрепляет корни волос, применяется с косметической целью на лице, при старении кожи.

Следует отметить, что все приемы несложны, просто необходим небольшой навык в последовательности самомассажа, и после 5-7 сеансов можно легко освоить его методику. Начинают с отдельных областей, с воздействия в течение 5-10 мин, затем осваивают полностью общий сеанс самомассажа. Во время процедуры нельзя забывать о правильном дыхании, не следует задерживать его или натуживаться. После самомассажа должны ощущаться легкость, прилив сил, чувство удовлетворенности от проведенной процедуры.

Самомассаж лица относится к косметическому гигиеническому массажу. Все массажные приемы выполняются с учетом лимфо-кровотока, основных направлений движения. При выборочном самомассаже отдельных мышечных групп и областей последовательность выполнения самомассажа сохраняется. Особое внимание при самомассаже уделять подошвам стопы, кистям, ушным раковинам и рефлекторным зонам.

Частный массаж (отдельной части тела) выполняется как часть общего продолжительностью 3-5 мин по той же методике.

Когда нам лень.

Утром, лежа в постели потягиваемся в разные стороны, двигаем руками, поворачиваем голову налево - направо, поглаживаем живот по часовой стрелке.

Если мы более активны.

Массируем, растираем кисти рук, сами руки разминаем путем легкого скручивания по всей поверхности в одну и в другую сторону, плечи, шею, грудь, поясницу, спину куда достанем.

Ноги можно поднять, потрясти ими и массировать по вышеуказанной методике.

Почти спортсмены.

Бег, прыжки, комплекс гимнастических упражнений, в том числе с применением тренажеров и электромассажеров в сочетании с интенсивным самомассажем.

Массаж как проявление любви.

Каждый человек кого-то, по-разному любит - родителей, детей, сестер, братьев, друзей.

Если кто-либо из любящих Вам близких испытывает наслаждение от массажа, доставьте им такое удовольствие и это будет одним из возвышенных проявлений любви и ласки.

Взаимный массаж не худшее время препровождения для влюбленных. Он сближает, воздействует психологически, стимулирует потребность общения, встреч.

Заметьте, как он или она, составляющие красивую влюбленную пару, нежно и искренно поглаживают и даже массируют руки, шею, плечи друг друга. Очевидно, они интуитивно, подсознательно ощущают великую силу воздействия массажа.

Заключение

Проблема личной безопасности жизнедеятельности студентов ВУЗов в настоящее время чрезвычайно актуальна, сложна и требует проведения системного подхода для ее успешного и активного решения. Подобный подход предусматривает и включает проведение весьма широкого и разнообразного комплекса мер по 3-м основным стратегическим направлениям:

1) сохранение и укрепление здоровья, профилактика заболеваний и санация (оздоровление) организма;

2) предупреждение неблагоприятного влияния на организм вредных и опасных факторов учебной среды и учебного процесса;

3) освоение моделей и технологии поведения в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

Данные направления и содержащиеся представленные в них принципиальные установки, составляют общие основы стратегии обеспечения личной безопасности жизнедеятельности студентов во взаимосвязи с особенностями их возраста, труда и учебной среды. Возможных чрезвычайных ситуаций, возникающих в повседневной жизни этой социальной группы населения. Эффективная реализация указанной стратегии предполагает в дальнейшем обязательное (по отдельным направлениям) насыщение и развитие студентами её основных положений конкретными (частными) навыками организации и технологии своего поведения в реальных условиях современной цивилизации.

Практическое воплощение в жизнь индивидуально отработанных и освоенных (самостоятельно или на специальных занятиях) навыков безопасного поведения будет способствовать поддержанию высокой работоспособности организма, сохранению и улучшению здоровья студентов, рационализации использования и расширению их психофизических и интеллектуальных возможностей в период обучения в ВУЗе, более четкой

с рассматриваемых позиций подготовке обучающихся к успешному осуществлению будущей профессиональной деятельности.

В заключение, целесообразно подчеркнуть и напомнить всем аспирантам, магистрантам, бакалаврам, студентам ВУЗов, что эффективное управление вашим здоровьем и оптимизацией взаимодействия со средой обитания во многом зависит от вас самих, и, прежде всего, от вашей ответственности, сознательности, потребности и целеустремленности в приобретении необходимых знаний и умений в области безопасности жизнедеятельности.

Ректорат, деканаты, кафедры, все преподаватели и сотрудники Государственного университета просвещения (ГУП) желают Вам, дорогие студенты, больших успехов в учебе и соблюдении норм здорового и безопасного образа жизни.

Литература

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Молодая гвардия, 1978

2. Арустамов Э.А. и др. Безопасность жизнедеятельности, учебник для ВУЗов,25-е изд, перераб. и доп./Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2023

3. Арустамов Э.А. и др. Безопасность жизнедеятельности, учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих

4. Арустамов Э.А. Охрана труда, учебник для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / Москва, Издательско-торговая корпорация "Дашков и К" (Москва), 2007

5. Арустамов Э.А. Охрана труда, Справочник / Москва, Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко» (Москва), 2008.

6. Арустамов Э.А., Леваков В.А., Митрофанова Т.П. Технические средства обучения и оборудование для проведения презентаций, Учебное пособие / Москва, 1999.

7. Бойков А., Арустамов Э.А., совершенствование применения современных информационных технологий в образовательном процессе ВУЗов. В сборнике: Управление торговлей: теория, практика, инновации. Материалы III международной научно-практической конференции. 2010. С. 375-379.

8. Программа СПО по всем специальностям. Издательский центр «Академия» 2023. Арустамов Э.А. Охрана труда, учебник

9. Бабаян Э.А., Пятов М.Д. Профилактика алкоголизма. - М.: Медицина, 1981

10. Безопасность жизнедеятельности ред.проф. Э.А. Арустамова. - учебник

11. Васильева З.А., Люблинская С.М. Резервы здоровья. Медицина, 1981

12. Васичкин В. Все о массаже. М.: «Лет-пресс», 1998, Л.

13. Виру А.Л. и др. Аэробные упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988

14. Дильман В.М. Большие биологические часы. - М.: Знание, 1981

15. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. - Изд.3-е. - М.: Физкультура и спорт, 1986

16. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения: пер. с англ. - М.: Вече, 1997 - 448 с.

17. Гостюшин А.В. Энциклопедия экстремальных ситуаций: М.:Изд-во«Зеркало», 1996 - 320 с.

18. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. -.: Наука, 1981 12. Мерзляков Ю.А. Путь в страну здоровья: - 2-е изд. Мн.: Полымя, 1983

19. Мертенс Н. Сам.ооборона - для женщин: пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1992- 143 с.

20. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я, Страчко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека: Киев.: Здоровье, 1986

21. Поверь мне, подруга. Энциклопедия для девушек - М.: «Рипол классик», Саратов: «Научная книга», 1999 - 448 с.

22. Соловьев Э.Я. Поведение в экстремальных ситуациях. Обеспечение личной безопасности и безопасности ваших близких - М.: ИВФ Антал, 1996 – 96 с.

23. Цвилюк Г.Е. Азы безопасности: Книга для детей и родителей - М.: Просвещение, 1995 - 64 с.

24. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. - М.: Физкультура и спорт, 1984

25. Что делать? Если .... Энциклопедия в 2-х т. / сост. Н.Л. Вадченко, Н.В., Хаткина-Д.: сталкер, 1996- 448 с.

26. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996

Леонов Владимир Владимирович
Арустамов Эдуард Александрович

Безопасный и здоровый образ жизни – важнейший фактор успешной учебы

Учебно-методическое пособие издано в авторской редакции

Сетевое издание

Ответственный за выпуск – Алимова Н.К.

Учебное издание

Системные требования:
операционная система Windows XP или новее, macOS 10.12 или новее, Linux.
Программное обеспечение для чтения файлов PDF.

Объем данных 2 Мб

Принято к публикации «24» июня 2023 года

Режим доступа: https://izd-mn.com/PDF/31MNNPU23.pdf свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

ООО «Издательство «Мир науки»

«Publishing company «World of science», LLC

Адрес:

Юридический адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

Почтовый адрес — 127055, г. Москва, пер. Порядковый, д. 21, офис 401.

https://izd-mn.com/

ДАННОЕ ИЗДАНИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ НА ЭЛЕКТРОННЫХ НОСИТЕЛЯХ