

Сургутский государственный педагогический университет

**Е.А. Багнетова**

**ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЮ УЧАЩИХСЯ ХАНТЫ-  
МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ**

**Издательско-печатный дом «Дефис»**

**Сургут \* 2013**

*Печатается по рекомендации отдела  
сертификации и методического сопровождения  
образовательного процесса СурГПУ*

**УДК 613.96 + 57.048**

**ББК 60.542.14 + 51.28**

**Багнетова Е.А. Образ жизни и факторы риска здоровью учащихся Ханты-Мансийского автономного округа - Югры. – Сургут: Дефис, 2013. – 178 с.**

**ISBN 978-593243-112-2**

Рецензенты: д.б.н., профессор Логинов С.И.

д.б.н., профессор Литовченко О.Г.

Монография посвящена рассмотрению проблем здоровья и здорового образа жизни участников образовательного процесса, проживающих в специфических климатоэкологических и социальных условиях Ханты-Мансийского автономного округа - Югры. Представленные в работе результаты исследования могут быть использованы в профессиональной практике преподавателей высших учебных заведений и учебной деятельности аспирантов и студентов (очных и заочных отделений бакалавриата, специалитета и магистратуры) по дисциплинам, посвященным вопросам здоровья, здорового образа жизни, гигиены и безопасности жизнедеятельности. Монография может быть полезна учителям, психологам, социальным работникам школ, а также исследователям, интересующимся вопросами сохранения здоровья участников образовательного процесса.

**ISBN 978-593243-112-2**

© Багнетова Елена Александровна, 2013 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Теоретические аспекты исследования проблемы факторов риска, влияющих на здоровье учащихся ХМАО-Югры</b>	<b>9</b>
1.1. Факторы, определяющие состояние здоровья человека. Понятие здорового образа жизни	9
1.2. Современные подходы к оценке факторов риска, влияющих на здоровье человека	20
1.3. Региональные факторы риска. Характеристика климатогеографических и экологических особенностей ХМАО – Югры	25
1.4. Образ жизни семьи и его влияние на здоровье и поведенческие привычки детей	31
1.5. Учебные факторы риска современной образовательной среды	37
<b>Глава 2. Оценка факторов риска, влияющих на здоровье учащихся</b>	<b>47</b>
2.1. Оценка региональных аспектов культуры здоровья и факторов риска в образе жизни школьников и студентов	47
2.2. Влияние социально-экономического статуса и образа жизни семьи на здоровье и поведенческие привычки учащихся	55
2.3. Учебные факторы риска и психоэмоциональное состояние школьников и студентов в условиях современной образовательной среды	77
2.4. Сравнительный анализ показателей функционального и психологического состояния старшеклассников и студентов в аспекте факторов риска учебной среды	86
2.5. Исследование поведенческих факторов риска школьников и студентов	97

	2.6. Особенности образа жизни и показатели функционального и психологического состояния школьников и студентов	106
<b>Заключение</b>		<b>120</b>
<b>Список литературы</b>		<b>126</b>
<b>Приложение</b>		<b>164</b>

## **СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ**

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ИФИ – индекс функциональных изменений

ОЖ – образ жизни

СА – социальная адаптированность

ХМАО – Ханты-Мансийский автономный округ

ЧСС – частота сердечных сокращений

УД – уровень депрессии

ФА – физическая активность

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый ничий счастливее больного короля»*

А. Шопенгауэр

## ВВЕДЕНИЕ

В ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства, несомненно приоритет здоровья. В 1990 году И.И. Брехман писал: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания государства». Но, к сожалению, и сегодня в России проблема сохранения здоровья населения всех возрастов является по-прежнему острой по причинам социально-экономического, экологического и духовно-нравственного характера. Научные исследования в этой области позволяют констатировать множество неблагоприятных данных по основным показателям здоровья детского и взрослого населения страны [28, 30, 189]. Особую тревогу вызывает сохраняющаяся негативная динамика многих показателей здоровья школьников и студентов, так как они представляют собой тот потенциал, которому предстоит решать важнейшие задачи по развитию и преобразованию общества. В этой связи становится понятным, почему в подготовке студентов педагогических специальностей в последние годы все большее значение придается формированию компетентности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, подростков и молодежи. Такая ситуация объясняется не только влиянием учебных факторов риска на здоровье учащихся, но и необходимостью усиления профилактических направлений деятельности, которые по опыту многих стран и данным Всемирной организации здравоохранения являются наиболее результативными. Просвещение, формирование гигиенической культуры и здоровых поведенческих привычек являются не только эффективными в обеспечении здоровья, как отдельных лиц, так и общества в целом, но еще и, наиболее экономически выгодными видами здоровьесохраняющей деятельности. И это те направления действий, которые можно реализовать в рамках учебно-воспитательного процесса, поэтому неслучайно в последние годы все больше актуализируется задача формирования специальных компетенций у выпускников педагогических вузов, в число которых входит готовность

строить учебный процесс в соответствии со всем спектром гигиенических норм. Понимание научно обоснованных принципов профилактики развития у детей и подростков ряда заболеваний, обусловленных влиянием школьных факторов риска, является важным требованием подготовки специалистов, занятых обучением и воспитанием подрастающего поколения. Так, современный педагог должен уметь взаимодействовать с учащимися, минимизируя дидактогенные воздействия. Для того, чтобы работать, не допуская ситуаций, когда такие влияния возможны, необходим высокий уровень психологической грамотности, развития ценностных установок учителя. Профилактика всегда предполагает активные действия, поэтому в компетенции педагога должна входить сформированная готовность соблюдать принципы гигиены в учебном процессе, прививать учащимся навыки здорового образа жизни и воспитывать культуру здоровья.

Еще в процессе обучения в вузе необходимо формировать культуру здоровья будущих педагогов, которая включает в себя: понимание факторов риска для здоровья участников образовательного процесса, знание основ сохранения собственного здоровья в процессе профессиональной деятельности, грамотность в области здоровьесберегающих образовательных технологий. Культура здоровья учителя имеет огромное значение для общества в силу того, что от нее во многом зависит благополучие подрастающего поколения. Учитель, обладающий этой культурой способен обучать, сохраняя здоровье школьников и эффективно осуществлять просветительскую деятельность по укреплению здоровья. Здоровое поведение и гармоничное взаимодействие педагога с окружающими имеют ценность сами по себе и являются важнейшим и необходимым условием сохранения здоровья учащихся. В педагогическом взаимодействии учитель транслирует не только знания, но и способы субъективного взаимодействия с миром, в том числе сохраняющие или разрушающие здоровье.

В силу социально организационных особенностей, учебные учреждения позволяют не только пропагандировать ценности здорового образа жизни, но и реализовывать оздоровительные программы. Интерес к сохранению здоровья детей и подростков средствами образования связан с возможностью эффективного использования потенциала учебного процесса в обеспечении здоровья и качества жизни человека [65]. Формирование ЗОЖ подрастающего поколения является необходимым условием сохранения здоровья учащихся и в процессе обуче-