

УДК 796: 613

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СТУДЕНТА И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

*Веселкина А.В., студентка 3 курса факультета агротехнологий,  
земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель – Разумова О.И., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА*

**Ключевые слова:** гигиена, студент, заболевания, организм, физическая нагрузка

*Работа посвящена научному обоснованию и разработке гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов.*

Личная гигиена является системообразующим элементом формирования и обеспечения здорового образа жизни (ЗОЖ) каждого человека. Это раздел гигиены, изучающий и разрабатывающий нормы и правила предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья на индивидуальном уровне путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и деятельности.

При таком определении личную гигиену можно рассматривать и как отрасль определенных знаний, и как предмет изучения. Довольно распространенным является и другое представление о личной гигиене - как о сложившемся стереотипе поведения человека, характеризующемся определенными действиями и мерами, направленными на сохранение и укрепление его здоровья. В любом случае личная гигиена связана с общественной гигиеной.

Научно-техническая революция послужила толчком к бурному развитию промышленности и связанными с этим изменениями характера общественного труда, росту городского населения, внутренней и внешней интеграцией рабочей силы и т.д. Все эти преобразования обусловили необходимость решать гигиенические проблемы не только отдельно взятой личности, но и общества в целом. Требовался своеобразный «ренессанс» гигиенических достижений Древней Греции и Древнего Рима, игнорируемых в эпоху мракобесия и инквизиции Сред-

невековья, а также поиск принципиально новых подходов к сохранению здоровья людей.

Такие поиски не только не запрещались, но и всячески поощрялись, поскольку бурно развивающийся класс буржуазии и капиталистов терпел огромные убытки вследствие высокой заболеваемости рабочих. Особенно высока была инфекционная заболеваемость. Помимо чисто экономического ущерба, это создавало реальную угрозу для жизни и здоровья самих капиталистов и их семей. В этой связи приобрели актуальность научные работы в сфере общественной гигиены.

Знаменитые слова Ф.Ф. Эрисмана: «Лишите гигиену ее общественного характера, и вы нанесете ей смертельный удар, превратите ее в труп, оживить который вам никоим образом не удастся».

Такое толкование понятия личной гигиены в России и трудности реализации ее научно обоснованных установок населением и отдельной личностью не могли не сказаться на общей и гигиенической культуре российского общества. Стоит ли удивляться тому, что даже с появлением предпосылок для практической реализации правил личной гигиены всем населением страны оно оказалось не только не готово рационально распоряжаться материальным достатком в целях оздоровления, но и часто использует его во вред здоровью (переедание, употребление спиртных напитков и т.п.). В обществе сформировалась своеобразная неготовность к восприятию истинных установок и цели личной гигиены, причем в настоящее время ситуация изменилась в худшую сторону.

В связи с этим с особой остротой встает проблема гигиенического воспитания населения, формирования осознания необходимости гигиенического благополучия, что в итоге предполагает приобщение к ЗОЖ как важнейшему компоненту жизни человека в целом.

#### *Библиографический список*

1. Кузнецова, Ю.Н. Психолого-педагогические основы проблемы формирования представлений о здоровом образе жизни у студентов/Ю.Н. Кузнецова// Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. Материалы VI Международной научно практической конференции.- 2015.- С. 137-141.
2. Разумова, О.И. Формирование мотивации студентов к занятиям «физической культурой»/ О.И. Разумова// Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-мето-

---

дической конференции профессорско-преподавательского состава академии.- 2012. – С.143-147.

3. Разумова, О.И, Самостоятельная физкультурная деятельность в структуре физической культуры личности студентов/ О.И. Разумова// Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути решения. Материалы III Международной научно-практической конференции. – Ульяновск: УГСХА,2011. – С. 365-368.

## **PERSONAL HYGIENE OF THE STUDENT AND ITS COMPONENTS**

*Veselkina A.V.*

*The work is devoted to the scientific substantiation and development of hygienic norms, rules and measures for the improvement of the external environment and eliminating existing harmful factors.*