

УДК: 796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Зобнина А.Я.

УРФУ-Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Россия, Екатеринбург, e-mail:zobnina-96@mail.ru

Рассматриваются основные понятия, виды и признаки здоровья; рассмотрены основные компоненты здорового образа жизни. Выделена актуальная проблема соблюдения здорового образа жизни молодого поколения и даны рекомендации для студентов, в необходимости соблюдения правильного образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN ENSURING AN ACTIVE HUMAN LIFE

Zobnina A.I.

Ural Federal University-Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Russia, Yekaterinburg, e-mail: zobnina-96@mail.ru

The basic concepts, types and signs of health are considered; The main components of a healthy lifestyle are considered. The urgent problem of maintaining a healthy lifestyle of the young generation is highlighted and recommendations are given for students about the need to observe the correct lifestyle.

Key words: health, healthy lifestyle, students.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Признаками здоровья принято считать:

- Устойчивость к действию негативных внешних факторов ;
- Показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- Функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;

- Наличие резервных возможностей организма;
- Отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- Высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованной, активной, трудовой жизни, -позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Физическое здоровье-это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга. Оно характеризуется уровнем и качеством мышления. А так же развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, то есть жизни в определенном человеческом обществе.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Выделяют три основные компонента здорового образа жизни: объективные общественные условия; конкретные форм жизнедеятельности, которые позволяют реализовывать правильный образ жизни и система ценностной ориентации направленная на сознательную активность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:

- Плодотворный труд
- Рациональный режим труда и отдыха
- Отказ от вредных привычек
- Оптимальный двигательный режим
- Личную гигиену и закаливание
- Рациональное питание
- Культуру межличностных отношений.

Плодотворный труд - один из важных элементов ЗОЖ. На здоровье человека оказывает влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха, так же является неотъемлемой частью здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Вредные привычки (курение, алкоголь) являются причиной многих заболеваний, что сказывается на снижении работоспособности, уменьшении продолжительности жизни и неблагоприятном влиянием, как на подрастающее поколение, так и на здоровье будущих детей.

Основу двигательного режима, составляют систематические занятия физическими упражнениями, спортом. Они активно решают задачи по укреплению здоровья и развитию физических способностей людей, сохраняя здоровье и двигательные навыки. Так же в настоящее время активно развивается сеть фитнес-клубов, предоставляющая физкультурно-оздоровительные услуги в виде различных фитнес-программ для детей, подростков, людей зрелого и старшего возраста.

Необходимо соблюдать личную гигиену. Это рациональный суточный режим, уход за телом, а так же гигиена одежды и обуви. При закаливании главное соблюдать основные принципы: систематичность и последовательность, учет индивидуальных особенностей, состояние здоровье и эмоциональную реакцию на процедуру закаливания.

От правильности питания зависит деятельность всех органов человека, а так же его самочувствие и его способность к совершению труда. Люди питаются по разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, то есть содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению. Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими. Лучше питаться 3-4 раза в сутки при котором сытным должен быть обед, а легким ужин. Во время приема пищи не стоит торопиться, глотать куски целиком и не пережевывать пищу.

Культура межличностного общения предполагает овладение системой специфических знаний, норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе, где живет, учится и работает человек. Это - прежде всего умение правильно воспринимать окружающих людей и применять адекватный стиль и верный тон общения.

К межличностным контактам следует отнести и сексуальное поведение человека, это один из пунктов социального поведения. В настоящее время наблюдается либерализация половой морали. Считается допустимой частая смена партнеров, многократные браки. В сочетании с низкой сексуальной культурой появляются серьезные последствия: аборт, распространение венерических заболеваний, СПИД, растет число разводов. Сексуальная жизнь всегда тесно связана с физическим состоянием. Им определяется продолжительность и интенсивность сексуального возбуждения и физиологических реакций. Сексуальные возможности у лиц с ослабленным здоровьем всегда понижены. Уверенность в своих физических силах, сексуальных возможностях у молодых людей повышает самоуважение и самооценку, что играет не последнюю роль в межличностном общении. Что и требует обратить внимание на свою физическую подготовку.

Здоровый образ жизни зависит от мировоззрения человека, его нравственного и социального опыта, а так же от ценностной ориентации. Ведущей позицией человека является его собственное здоровье, от того, как человек относится к своему здоровью является показателем его самооценки, веры в себя, а так же психического и физического состояния. Соблюдение здорового образа жизни предполагает установление правильного режима питания, сна, отдыха, гигиены. Выполнение данных мероприятий требует от человека самодисциплины, силы воли, преодоления воли и вредных привычек. Исходя из вышесказанного можно сделать вывод, о том что здоровый образ жизни – это прежде всего показатель высокой культуры человека, а также сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, что в будущем скажется на продолжительности жизни индивида.

В современном мире происходит ухудшение здоровья молодого поколения. Наблюдается высокий уровень заболеваемости и недостаточная физическая нагрузка на организм человека. Все это осложняется малоподвижным образом жизни, длительным пребыванием в аудиториях и вредными привычками. Поэтому проблема сохранения здоровья у студентов, остается актуальной.

Известно, что здоровье зависит как от внешних условий, образа жизни, так и от индивидуального ответственного отношения человека к здоровьесбережению. Путь каждой личности к здоровому образу жизни осуществляется по собственному пути, учитывающей личностную позицию человека, осознание здоровья как к важнейшей ценности жизни, понимание индивидуальной ответственности перед самим собой за сохранение своего здоровья.

Следует отметить, что в основном ученые рассматривают аспекты анализа состояния здоровья студентов, оценку и диагностику здоровья студенческой молодежи, предлагают

здоровьесберегающие системы, структуры, модели укрепления и сохранения здоровья студентов вуза. Однако формированию адекватного отношения к здоровью студенческой молодежи уделяется недостаточно внимания.

Возникает необходимость теоретического осмысления практической реализации педагогических условий формирования готовности к осмысленным действиям студентов, характеризующейся наличием мотиваций и потребностей в укреплении и сохранении собственного здоровья, способствующих полноценной жизнедеятельности, возможности реализовать свой личностный, творческий, профессиональный потенциал, достижению успеха в жизни, так как современный социум предъявляет будущим специалистам требования осознанного саморазвития, самосовершенствования.

Изучение вопросов здоровья, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи своевременно и необходимо. На первый план выдвигается здоровьесберегающее образование, формирующее и закладывающее основополагающие и специфические знания, умения и навыки в этой области. В данном случае особенно важным является определение педагогических условий формирования готовности студентов к сохранению и укреплению здоровья, где основным становится желание, интерес включения в активную деятельность, формирующее ответственное отношение к себе и к своему здоровью.

Литература:

- 1.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Атмосов// Кемеровское инженерное издательство.- 1996.-176 с.
- 2.Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни/ П.А.Виноградов, А.П.Душанин, В.И.Жолдак В.И.//Советский спорт.-М.,2000.-587 с.
- 3.Виноградов П.А.Физическая культура и здоровый образ жизни /П.А.Виноградов//Советский спорт.- М.,1992.-220 с.