

за счет активизации механизмов саморегуляции удается стабилизировать уровень здоровья детей и даже его улучшить.

Тестирование учащихся, прошедших пятилетний курс оздоровительной гимнастики, показало:

1. Повысился уровень информированности учащихся по проблемным вопросам, связанным с формированием здоровья.

2. Дети научились самостоятельной работе, самосовершенствованию.

3. Уровень физической подготовленности, достигнутый с помощью методов оздоровления, дает возможность учащимся успешно участвовать в городском «Президентском тестировании» и в легкоатлетических кроссах.

Особенность измененного программного материала по физической культуре с введением вариативной части – оздоровительной гимнастики на основе анализа промежуточных результатов – дает шанс в будущем улучшить здоровье всего населения.

Н. С. Ганьшина, С. А. Чусовитина, Н. В. Третьякова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА В ОЦЕНКЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

По мнению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от медицинского обслуживания и системы здравоохранения. Таким образом, в самой большой степени здоровье людей зависит именно от здорового образа жизни. Значит, можно считать, что

главной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Но большинство людей далеки от здорового образа жизни, к сожалению, многие не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

Одни становятся «жертвами» малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью.

Именно как человек оценивает состояние собственного здоровья

В рамках изучения компетентности современного человека в оценке своего здоровья нами было проведено исследование, в котором приняли участие сотрудники «Российского государственного профессионально-педагогического университета». В опросе приняли участие 28 человек. Из них 22% мужчин и 78% женщин. Возрастная категория была разной от 20 до 30 лет - 22%, от 30 до 40 – 34%, от 40 до 50 – 17% и 27% старше 50 лет.

На вопрос, «Какой образ жизни Вы ведете?» 66% респондентов ответили, что подвижный и только 34% ведут малоподвижный образ жизни. 44 % опрошенных считают, что абсолютно здоровы, а 56% знают, что у них имеются некоторые проблемы со здоровьем. 38% респондентов уточнили, что имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой. 12% опрошенных

заявили, что имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом и дыхательной системой, проблемы с пищеварительной системой также имеются у 12% респондентов, и 26% уверены, что ни каких проблем со здоровьем у них нет.

На вопрос «Принимаете ли Вы какие-нибудь лекарства» 38% респондентов ответили, что не принимают; 50% – принимают их только по необходимости, а 12% – вынуждены принимать лекарства ежедневно.

Респонденты в 78% случаев считают нормальным свое артериальное давление; в 11% случаев – высокое и низкое давление.

На вопрос «Рациональное или нерациональное у Вас питание?» 62% опрошенных считают, что у них нерациональное питание, а 38% следят за тем, чтобы питание у них было рациональным.

На вопрос «Курите ли Вы?» 78% ответили отрицательно, 22% положительно, из них 17% выкуривают в день от 1 до 5 сигарет в день, а 5% - одну пачку сигарет в день.

Таким образом, можно сделать вывод, что состояние здоровья человека может быть установлено на основании субъективных ощущений в совокупности с учетом возраста, пола, социальных условий жизнедеятельности человека.

Для улучшения состояния собственного здоровья, необходимо соблюдать несколько правил:

- правильно, т.е. рационально питаться;
- быть физически активным человеком;
- отказаться от вредных привычек;
- применять закаливающие процедуры;
- быть психически уравновешенным и др.

Кроме того, рекомендуется прохождение медицинского осмотра ежегодно для контроля состояния здоровья, так как, без обследования у врачей нельзя полноценно судить о состоянии своего здоровья.