

ли воспитают своего ребенка, настолько он и будет приспособлен к жизни. Воспитание более эффективно, если дети будут видеть всё на примере, то есть с детства наблюдать, как родители соблюдают режим дня, правильно питаются, занимаются спортом, а значит, укрепляют свое здоровье. В конечном итоге такая жизнь будет считаться нормой в мировоззрении их ребенка.

Если соблюдать несколько простых правил, вести здоровый образ жизни, мы не почувствуем на себе, что такое серьезные проблемы со здоровьем. Важно помнить, что здоровье это не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и состояние душевного благополучия. К сожалению, в темпе нашего времени мы не успеваем следить за своим здоровьем. И это очень плохо, ведь если задуматься то многие из нас будут недовольны им, а все потому что большинство людей ставят на первый план свою трудовую деятельность, забывая о себе.

Подводя итог выше сказанному значимость духовного, морального и физического состояния человека играет очень важную роль в его жизни! Надеюсь, моя статья заставит вас, читатели, не на шутку задуматься о себе и о том, чем вы живете, чем дышите, что едите и чем занимаетесь. Я за здоровую нацию.

Олейник А.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Белгород, Россия

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И НЕГАТИВНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НЕГО

Аннотация. здоровье современной студенческой молодежи формируется путем слияния физической и санитарно-гигиенической культуры. Не соблюдение простых принципов здорового образа жизни ведет к многочисленным болезням и ухудшению здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, заболевания.

Oleynik A.A.

Belgorod national research University

Belgorod, Russia

INDIVIDUAL HEALTH STUDENTS AND NEGATIVE FACTORS AFFECTING IT

Abstract. The health of modern students is formed by integration physical, sanitary and hygienic culture. Nonobservance of the simple principles of a healthy lifestyle conducts to numerous diseases and health deterioration.

Keywords: physical culture, health, diseases.

В современных условиях физическое воспитание студенческой молодежи, наряду с развитием физических качеств: силы, ловкости,

выносливости, быстроты, предусматривает и формирование разнообразных личностных качеств. Одной из важнейших целей, к которой надо стремиться в процессе физического воспитания студентов, является формирование физической культуры у каждого молодого человека. Актуальность формирования физической культуры как неотъемлемой части жизни общества и отдельного человека связана с порождением научно-техническим прогрессом проблемой биологического существования человека [1, с. 119]. Именно поэтому физическая культура в сочетании с санитарно-гигиенической культурой широко используется для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе. Фактически физическая культура и санитарно-гигиеническая культура необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармоничного развития. Значит, физическая культура, правила санитарно-гигиенической культуры и их составная часть - студенческий спорт - в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной дисциплины, но и как средство направленного развития цельной личности. Следует выделить несколько наиболее важных принципов обеспечения индивидуального здоровья. Вот некоторые из них:

- Принцип сбалансированного питания;
- Диета с низким содержанием холестерина;
- Принцип умеренной жизненно важной физической активности;
- Отказ от курения;
- Отказ от употребления алкоголя или его умеренное употребление;
- Профилактика опасного поведения;
- Умение справляться со стрессами.

Даже примерное следование этим принципам может за короткое время принести ощутимые результаты. Правда, не все могут эти принципы реализовать. Известно, что проблема сбалансированного питания студентов стоит остро. Многие люди именно в студенческие годы сталкиваются впервые с болезнями желудочно-кишечного тракта, большинство из которых переходят в фоновые формы. Не всегда соблюдается и принцип умеренной нагрузки. Это и переутомление на занятиях, и хроническое недосыпание, приводящее к расстройству нервной системы. Все более острой проблемой становится недостаток двигательной

активности студента. Дефицит движения приводит к избыточному весу, снижению резервных возможностей, сопротивляемости, к нервным напряжениям. Существует множество видов двигательной активности. По современным представлениям человеку, не занятому физическим трудом, необходима "аэробная физическая тренировка" - способ снабжения тканей кислородом и повышения его потребления. Изобретатель системы аэробики - американец К.Купер для каждого возраста и видов упражнений составил программу [2, с. 72]. Действенность программы Купера очевидна. В США ее использование дало великолепные результаты. Курение - один из основных факторов риска для физического здоровья. Исследования вреда курения начаты с 50-х годов [3, с. 13-15]. С этого же времени началась интенсивная борьба с ним. За это время найдено множество способов борьбы с табакокурением. Очень важно, чтобы они стали достоянием возможно большего числа людей. Отрицательно сказываются на здоровье и стрессовые ситуации, но вредны они не сами по себе, а то, как мы на них реагируем. Можно выделить 3 категории реакции на стресс: 1) активно-негативная (вспышка гнева); 2) пассивная; 3) активно-положительная (физическая активность, разговор с близкими).

Негативная реакция на стрессы вызывает головные боли, бессонницу, провоцирует курение и переедание. Действенным средством против стресса является аутотренинг, который позволяет человеку управлять своими органами и системами, достигая полного расслабления, снятия агрессивности. Избегать стрессов помогают психологические игры, которые следует проводить среди студентов. Ответственность за обеспечение своего здоровья вменяется индивидууму. Ю.С. Скитов, говоря об ухудшении здоровья населения России вообще, указывает на то, что эта тенденция больше всего затрагивает наименее защищенную категорию населения - подростков и молодежь. Он пишет, что среди 15-17 - летних имеют различные заболевания до 94,5% обследованных [4, с. 169]. Пропаганда принципов здорового образа жизни идет вразрез с исповедуемыми сейчас целями и ценностями. Это очевидно, если не закрывать глаза на широко пропагандируемые массовой культурой цели: обогащение, насилие, власть и гл. Пропаганда оказывает, особенно, сильное влияние на детей и юношей. Она, можно сказать, захлестнула Россию после перестройки и является значимой причиной ухудшения здоровья молодежи.

Литература

1. Шаповалова М.В. Социальные аспекты физического воспитания студентов // Технологии социального управления (Материалы Международной научно-

практической конференции). Часть III. Москва - Белгород: Центр социальных технологий, 1996. 119 с.

2. Доленко Ф.Л. Некоторые аспекты самооценки здоровья // Физкультура и спорт. 1993. №3. — С.72.

3. Гулько Я.Н. Социально-биологические основы физической культуры. - М.: МГСУ, 1994.

4. Скитов Ю.С. О развитии региональной программы «Здоровье молодежи» // Технологии социального управления, (материалы международной научно-практической конференции в г. Белгороде 21-22 апреля 1995 года). Часть 2. Москва - Белгород. 1995.

5. Гончарук С.В. Социальный аспект формирования санитарно-гигиенической культуры студенческой молодежи // диссертация. Белгород 2000

Орехова И.Л.

Челябинский государственный педагогический университет,
Челябинск, Россия

ОБЪЕКТИВНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЭКОЛОГО- ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. Подготовка будущих педагогов к оздоровительной деятельности в образовательных организациях, состоящая из процессов создания развивающейся здоровьесберегающей среды, природосообразного образования, субъект-субъектного педагогического взаимодействия, использования здоровьесберегающих технологий обусловлена многими факторами. Характеристике наиболее важных, на наш взгляд, факторов и посвящена данная статья.

Ключевые слова: будущие педагоги, здоровье, оздоровительная деятельность, образовательная среда.

Orehova I.L.

Chelyabinsk State Pedagogical University
Chelyabinsk, Russia

OBJECTIVE GROUNDS OF ECOLOGICAL AND VALEOLOGICAL EDUCATION OF FUTURE TEACHERS

Annotation. Preparing future teachers to improving activity in educational institutions, which consists of the process of creating health saving developing environment, nature conformity education, subject-subject pedagogical interaction, the use of health saving technologies depends on many factors. The article is devoted to the most important, in our opinion, factors.

Keywords: future teachers, health, health improving activity, educational environment.

В процессе наших многолетних исследований были выявлены объективные основания, обуславливающие необходимость эколого-валеологического образования будущих педагогов и служащие мотиваци-