

При проведении практического раздела со студентами, освобожденными от практических занятий, мы учитывали класс заболеваний, индивидуальные особенности обучающихся, уровень физического здоровья. Здесь хотелось бы отметить, что практический материал для студентов, освобожденных от практических занятий, разработан нами с учетом только оздоровительной направленности некоторых видов спорта, обеспечивающих необходимую и доступную двигательную активность. Особое внимание при этом обращалось на индивидуальный и дифференцированный подходы к освобожденным студентам, которые осуществлялись с учетом состояния их здоровья, индивидуальных особенностей, их возможностей. В соответствии с этим предлагались адекватные средства и методы физического воспитания.

Все занятия проводились на стадионе вуза и в хорошо проветриваемых залах.

При организации и проведении процесса физического воспитания со студентами, освобожденными от практических занятий, мы применяли следующие формы врачебно-педагогического контроля: углубленное медицинское обследование, медицинский осмотр, наблюдения за студентами в процессе занятия физической культурой, контроль при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий

Таким образом, проведение практических занятий со студентами, освобожденными от практических занятий, позволило: отказаться от нормативного подхода; сделать свободный выбор вида доступной двигательной активности; использовать дифференцированный и индивидуализированный подходы к занимающимся с учетом физкультурно-оздоровительных интересов, состояния здоровья, мотивационных устремлений к двигательной активности; провести динамическое сочетание теории, методики и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; сформировать мотивы познавательной и двигательной деятельности освобожденных студентов как стимулы успешности жизнедеятельности и профессиональной деятельности.

Обобщая вышесказанное, можно с уверенностью сказать, что инновационная технология повышает психофизические, мотивационные, личностные, когнитивные качества студентов, освобожденных от практических занятий, и обуславливает результат – сформированность физической культуры высокого уровня.

Мезенцева В. А., Ишкина О. А.

Самарская государственная сельскохозяйственная академия»
Кинель, Россия

СОВРЕМЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, мотивация.

Mezentseva V. A., Ihkina O. A.

The Samara state agricultural Academy,
Kinel, Russia

THE MODERN CONCEPT OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLES

Abstract. Health is the main value of life; it occupies the highest level in the hierarchy of human needs. Health is one of the most important components of human happiness, and one of

the major conditions of successful social and economic development. Realization of intellectual, moral-spiritual, physical and reproductive potential is possible only in a healthy society.

Keywords: healthy way of life, health, motivation.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, не только отсутствие болезни и физических дефектов.

В своей трактовке понятия «здоровье» отечественные ученые акцентируют внимание на интегративных показателях индивидуума, подчеркивая, что здоровье человека – это, прежде всего, процесс сохранения и развития его психических и физических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

Современные взгляды о составляющих здоровья строятся на концептуальной основе представления об организме как единой, целостной саморегулирующейся суперсистеме.

С позиций современной концепции здоровья и отмеченного выше принципа, основными его составляющими следует считать: физиологическую, психологическую и поведенческую компоненты

Физиологическая составляющая включает в себя уровень роста и развития органов и систем организма, а также – текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса является морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию организма к внешним условиям.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы. Она определяется мотивационно – эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основу его определяет состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояния организма. Оно выражается в адекватности, неадекватности поведения, в умении общаться. Основу его составляет: жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия организма с внешней средой (биологической и социальной) [1; 50–51].

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивидуум. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни.

Биологические принципы включают следующие установки: здоровый образ жизни должен быть возрастным, обеспечен энергетически, укрепляющим, ритмичным и умеренным.

Социальные принципы утверждают, что образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым.

В основу этой классификации принципов был положен базисный Вселенский принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды биологической и социальной [1; 52].

Неотъемлемыми компонентами адекватной природе жизнедеятельности организма человека являются следующие поведенческие факторы: культивация положительных эмоций, оптимальная двигательная активность, рациональное питание, ритмический образ жизни, эффективная организация трудовой деятельности, сексуальная культура, здоровое старение, отказ от пагубных пристрастий.

На практике оказывается, что реализация перечисленных выше форм поведения чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой общества.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Укрепление здоровья должно стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим его образ жизни.

Формирование мотивации здоровья должно базироваться на двух важных принципах. Первый принцип – воспитание мотивации здоровья необходимо начинать с раннего детства.

Второй принцип – мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений [1; 54–55].

Самые энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Наше здоровье и благополучие – дело наших рук. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Для этого следует вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо создать установку на здоровый образ жизни.

Установка формируется на основе мотивации под непосредственной коррекцией системы ценностей, поэтому одни и те же мотивы у разных людей могут дать начало различным установкам, зависящим от системы ценностей индивидуума.

В общем плане для установки любой формы поведения необходимы два момента: цель должна восприниматься как стоящая усилий и достижимая. Можно выделить, по крайней мере, четыре фактора, существенных для установки здорового образа жизни:

- знание того, какие формы поведения способствуют нашему благополучию и почему;
- желание быть хозяином своей жизни – вера в то, что здоровое поведение в действительности даст положительные результаты;
- положительное отношение к жизни – взгляд на жизнь как на праздник, которым нужно наслаждаться;
- развитое чувство самоуважения, осознание того, что ты достоин, наслаждаться всем самым лучшим, что может предложить тебе жизнь.

Создание установки (готовности) вести здоровый образ жизни недостаточно. Необходимо реализовать эту установку. Это – одна из важнейших целей жизни человека, ибо она определяет здоровое поведение на многие годы. Однако побудить себя вести здоровый образ жизни может оказаться сложной задачей, потому что вредные привычки глубоко укореняются, и от них бывает трудно отказаться [1; 57–60].

Литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт. – Москва: Альфа, 2003. – 352 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 1999. – 448 с.