

том числе необходимо выполнять гимнастику для глаз, по возможности выходить на свежий воздух.

Библиографический список:

1. Лазаренко Н.В. Электромагнитные излучения видеотерминалов компьютеров и их влияние на здоровье. Вести. Академии мед. наук, 1992, № 1, С. 38-40.
2. Жукова И.А., Рыбина Л.Д. Профилактика профессиональных заболеваний студентов и выпускников факультета кибернетики. Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе. Мат. III студ. заоч. межд. науч. конф. Том. I – Иркутск, 2013. С. 280-283

Журихина Я.Э., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЯ К
ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Мир подходит к третьему тысячелетию, имея в запасе как несомненные достижения в науке, так и трагические неудачи (смертоносные войны, катаклизмы природных факторов, эпидемии от неизвестных и известных заболеваний, научные открытия атома — как смертоносного орудия и т.д.). Достигнув колоссальных успехов в технике и науке благодаря «взрыву» научно-технического прогресса, человечество сравнилось по своим возможностям с природой, окружающей его средой, а возможности его (человечества) неограниченны и созидательные способности будущих открытий никем не спрогнозированы.

Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Отметим, что здоровый образ жизни для каждого индивидуален. В своей жизнедеятельности человеку нужно руководствоваться в духовном плане всеобщими законами вселенной. В социальном - особенными законами общества, в биологическом - индивидуальными законами своего организма. Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. В современных условиях социаль-

ной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья современного студента имеет особую социальную значимость, так как от здоровья этой категории населения зависит в целом здоровье всей нации.

Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Здоровье — это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного и экономического развития. Реализовать свой потенциал интеллектуальный, нравственный, физический и репродуктивный может только здоровый человек. И необходимо найти возможность обеспечить учащейся молодежи достойное существование, позволяющее сохранить, тот уровень здоровья, с которым она вступает на путь профессионального обучения.

Студенчество - это группа населения с повышенным уровнем риска заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, поиска дополнительных источников заработка, формированием особых межличностных отношений вне семьи. Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли. Показательно, что наиболее тревожные темпы роста заболеваемости отмечаются в возрасте от 19 до 25 лет, когда накопленная заболеваемость практически удваивается. В связи с этим, актуальной проблемой становится необходимость актуализации у будущих специалистов потребности в ежедневной физической активности, соблюдения здорового образа жизни. К сожалению, вопрос этот до настоящего времени остается предметом не только недостаточно разработанным, но и представляет определенную проблему с позиции методологии исходных посылок, организации и учебно-методического обеспечения самого образовательного процесса вуза, нацеленного на приобщение студентов к жизнедеятельности в здоровьесберегающем режиме. Здоровье человека во многом зависит от образа жизни. Главное в здоровом образе жизни — это сознательное отношение к своему здоровью, включая все его компоненты. Следовательно, для улучшения уровня здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные

составляющие здоровья (физическую, психическую и духовную), овладение общеукрепляющими, оздоровительными технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Поэтому необходимо каждому студенту выработать свою стратегию здоровья, осознанно вести здоровый образ жизни, формировать преемственность методик здоровья от школы к вузу.

Библиографический список:

Агаджанян Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Издательство Российского университета дружбы народов, 2005. – 284 с.

Журихина Я.Э., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
Екатеринбург, Россия

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД – ЗАЛОГ УСПЕХА ПРИ
ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное качество - выносливость в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни, что обеспечивает растущему организму надежный щит против многих болезней.

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. Экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и су-