

женность при общении с окружающими; неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Таким образом, здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которая соблюдается им не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что она даст положительные результаты в сохранении и укреплении его здоровья.

Если говорить о студенческой молодежи, то нужно помнить о темпе жизни молодых людей, о многих психологических и социальных трудностях: это и отсутствие свободного времени, и невозможность соблюдения режима дня, и эмоциональное напряжение. Кроме того, среди молодежи распространена проблема поиска себя, поиска смысла жизни.

Ощущение бессмысленности больше распространено среди молодежи. При этом среди причин смертности у американских студентов второе место после дорожно-транспортных происшествий занимают самоубийства. Большинство таких студентов не видели в жизни смысла. При этом 93% из них были физически и психиатрически здоровы, жили в хороших материальных условиях, в согласии с семьей и успешно учились.

Отсутствие смысла жизни – это и причина появления вредных привычек (алкоголизм, наркомания).

Каковы причины утраты смысла жизни? В первую очередь – это забвение традиций, которое приводит к ослаблению социальных контактов человека. Поэтому воспитание в больших семьях, где прививается уважение к старшему поколению и его традициям, – лучшая профилактика здоровья.

Вредит здоровью и заниженная самооценка, она также вызывает отрицательные эмоции. В основе механизма снижения самооценки может лежать зависть. Поэтому для сохранения здоровья не рекомендуется сравнивать себя с более красивыми и более преуспевающими людьми. Метод сравнения может применяться в школе только при воспитании уверенных в себе учеников. Самооценка должна быть адекватной, поэтому необходимо повышать ее в тех случаях, когда переживаются какие-то жизненные неприятности или во время болезни.

Нужно отметить, что имеет значение, изменившееся в последнее время негативное воздействие нервно-эмоционального фактора.

Однако даже при неблагоприятных социальных и материальных жизненных условиях надо сохранить хорошее самочувствие и здоровье.

Крашенинникова А.Н.

Уфимский государственный университет
экономики и сервиса, Уфа, Башкортостан, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

«Здоровье дороже золота» - цитируя великого классика В. Шекспира, мы очень часто даже не задумываемся, насколько эти слова важны для современного человека. В последнее время не редкостью стало проявление различных болезней у людей уже в раннем возрасте, не достигшим 30, а иногда даже и 20 лет. Основными факторами, влияющими на здоровье человека, оцениваются по четырем позициям: образ жизни, генетика (биология) человека, внешняя среда и здравоохранение. Данные показывают, что наибольшее влияние на состояние здоровья оказывает образ жизни. От него зависит почти половина всех случаев заболеваний. Второе место по влиянию на здоровье занимает состояние среды жизнедеятельности человека (не менее одной трети

заболеваний определяется неблагоприятными воздействиями окружающей среды). Наследственность обуславливает около 20% болезней. Здоровый организм постоянно обеспечивает оптимальное функционирование всех своих систем в ответ на любые изменения окружающей среды, например, перепады температуры, атмосферного давления, изменение содержания кислорода в воздухе, влажности и т.д.

Сохранение оптимальной жизнедеятельности человека при взаимодействии с окружающей средой определяется тем, что для его организма существует определенный физиологический предел выносливости по отношению к любому фактору среды и за границей предела этот фактор неизбежно будет оказывать угнетающее влияние на здоровье человека. Например, как показали испытания, в городских условиях факторы влияющие на здоровье делятся на пять основных групп: жилая среда, производственные факторы, социальные, биологические и индивидуальный образ жизни.

При оценке здоровья населения учитывается и такой немаловажный фактор региональной особенности, который складывается из целого ряда элементов: климата, рельефа, степени антропогенных нагрузок, развития социально-экономических условий, плотности населения, промышленных аварий, катастроф и стихийных бедствий и т.п.

Одним из способов сохранения здоровья населения является ведение здорового образа жизни, который включает в себя различные составляющие, такие как [1; 43-56]:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от его ментальных установок. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие;
- психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие;
- способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» - способность взаимодействовать с другими людьми.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях:

социальном: пропаганда СМИ, информационно-просветительская работа;

- инфраструктурном: конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль;

- личностном: система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент 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.

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Регулярная физическая тренировка, повышенный двигательный режим у людей разного возраста способствуют повышению функциональных возможностей организма, улучшению здоровья. Особенно это проявляется у лиц, профессиональная деятельность которых имеет малоподвижный характер, не требует физических напряжений, а также у немолодых людей. [2; 124-131]

Систематическое выполнение физических упражнений способствует улучшению самочувствия человека, повышению работоспособности и стрессоустойчивости. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. И как следствие ко всему этому, физическая культура является главным механизмом в борьбе со многими болезнями, особенно при актуальной в наше время болезни - ожирением. [3; 32-34]

Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу. [4; 98-115]

Подводя итог к вышесказанному, можно сделать выводы о том, что в современных условиях жизнедеятельности, человек должен бережно относиться к своему здоровью и постоянно следить за его состоянием. Правильный подход к здоровому образу жизни – залог успеха человека, а также его долголетия.

Библиографический список

1. Бальсевич В.К., Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1987. – 223с.
2. Клаудио, А. Эдваб, Секреты здоровья и фитнеса / А. Эдваб Клаудио, Роксана Л. Стандефер. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 272с.
3. Ермукашева Е.Т. Здоровье человека и некоторые пути его укрепления / Ермукашева Е.Т. // Адаптивная физическая культура. - 2009. - N 1 (37). - С. 32-34.

4. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин А. В., Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

Кузьминых А.Д., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Проблемы со здоровьем молодого поколения в период обучения в образовательных учреждениях являются актуальными вопросами современности. Все чаще звучит термин «школьные болезни» в связи с высоким влиянием среды окружения на здоровье учащихся. Усиление учебного процесса в сочетании с неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями обучения, неполноценным питанием приводит к тому, что за время учебы большая часть детей из групп риска переходят в III, IV группы здоровья, что ведет к формированию хронических патологий.

Причинами сложившейся ситуации являются расхождение программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся; несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса; увеличение темпа и объема учебной нагрузки; нецелесообразно раннее начало дошкольного систематического обучения; недостаточная осведомленность педагогов в вопросах развития и охраны здоровья учащихся; недостаточная грамотность родителей в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Проанализировав сложившуюся ситуацию в образовательных учреждениях, в рамках здоровьесбережения было выявлено, что накоплен определенный опыт в этом направлении. К примеру, во многих образовательных учреждениях различных регионов России есть опыт использования специальных профилактических мероприятий, направленных на устранение нарушений осанки, зрения, проводится дополнительная витаминизация, комплекс физиотерапевтических процедур, закаливание и т.п. Все шире в системе питания используются продукты функционального питания: обогащенные витаминами и минералами: кисели, джемы, взвары, специальные продукты, обогащенные биокультурами и предназначенные для профилактики дисбактериоза кишечника (биомороженое, йогурты, конфеты и пр.). Интересен опыт применения в школах кислородных коктейлей, фитопрепаратов, обладающих иммуномодулирующим и адаптогенным действием, ароматерапии.

Активно разрабатываются новые инновационные технологии обучения, в основе которых лежит информационно-деятельный подход. В деятельность образовательных учреждений внедряются современные образовательные технологии, развивающей эстетической направленности, превращающие образовательный процесс в привлекательный и интересный для учащихся, способствующий освоению всего спектра учебной деятельности.

В современной педагогической практике применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, корригирующая и ортопедическая гимнастика);