

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. И. Козлова¹, В. А. Пасичниченко², В. Н. Кудрицкий³

¹*Брестский государственный технический университет,
г. Брест, Республика Беларусь*

²*Белорусская государственная академия связи,
г. Минск, Республика Беларусь*

³*Брестская областная организация
«Ветераны физической культуры и спорта»,
г. Брест, Республика Беларусь
e-mail: prof.kudritski@mail/ru,
ni.kozlova2017@yandex.ru,*

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. При этом должна возрастать роль самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и отдых студентов [2, 3].

Familiarizing of student's youth with physical culture - important composed in formation of a healthy image of life. Thus the role of independent employment by physical exercises should grow. The independent employment promote the best mastering of an educational material, allow to increase general time of employment(occupations) by physical exercises, accelerate process of physical perfection, are one of ways of introduction of physical culture, sports both tourism in a life and rest of the students [2, 3].

Ключевые слова: культура; студенты; учебные занятия; процесс; упражнения.

Keywords: culture; students; learning activities; process; exercises.

Введение. В практике физического воспитания средства физической культуры являются основой формирования здорового образа жизни. Особое место в этом процессе должно отводиться самостоятельным занятиям различными физическими упражнениями. Оздоровительный эффект самостоятельных занятий определяется в результате практического применения упражнений умеренной интенсивности [2, 3].

Средства физической культуры положительно влияют на умственное и физическое развитие личности, способствуют поддержанию крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять трудовую и интеллектуальную деятельность. Занятия физической культурой с использованием различных релаксационных и рекреационных упражнений, как правило, применяются для снятия умственного и физического напряжения.

Цель работы. Совершенствовать содержание и организацию учебного процесса студентов, на основе внедрения эффективных средств и методов формирования здорового образа жизни.

Методы исследования. В исследовании применялись общепринятые педагогические методы: анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов; педагогические наблюдения; опрос; анкетирование.

Результаты. Общими характеристиками понятия здорового образа жизни, необходимо считать комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, укрепление здоровья и повышение работоспособности студенческой молодёжи. Однако, влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья человека настолько велико и объёмно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. В этом случае роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья имеет большое значение.

Научно-технический прогресс внес в образ жизни человека наряду с положительными, ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы как профессионального, так и бытового характера [4]. Поэтому традиционный уклад жизни человека в современных условиях не позволяет находить пути эффективного противостояния природным изменениям.

Большую роль в снижении уровня таких заболеваний, как туберкулёз, диарея, энтериты, холера, пневмония, грипп, бронхит сыграло повышение уровня социально-экономического развития и жизненного уровня в разные периоды жизни человека. Однако, несмотря на значительное улучшение жизненного уровня, огромное влияние на рост сердечно-сосудистых и раковых заболеваний оказывают техногенные катастрофы-аварии на атомных электростанциях, экологическое загрязнение природных источников, жизненно важных для человека, выброс в атмосферу большого количества отработанных вредных веществ, резкое увеличение на дорогах автотранспорта, загрязнение почвы разными химикатами [1, 5, 6].

Научно доказано, что такие факторы, как двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения существенно влияет на состояние здоровья человека.

Обсуждение результатов. Анализ исследований по данному вопросу в разные десятилетия XX века показывает следующую взаимосвязь влияния факторов на состояние здоровья. Так, в 60 гг. XX века влияние факторов было таким: двигательная активность – от 50 до 60 %; генетическая предрасположенность – от 30 до 35 %; образ жизни от 5 до 20 %. В последующие годы и в настоящее время этот показатель резко поменялся, и преимущество перешло к такому фактору, как вклад образа жизни в сохранение и укрепление здоровья человека, который составляет от 50 до 55 %.

Влияние образа жизни является наиболее значимым при возникновении таких заболеваний, как цирроз печени – вклад составляет 70 %, сосудистые поражения мозга и транспортные травмы – 65 %, ишемическая болезнь сердца – 60 % и раковые заболевания – 45 %.

В разные исторические периоды снижение продолжительности жизни отмечалось различными причинами летальных исходов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) причины смертности изменялись следующим образом.

С 1866 по 1900 гг. основными причинами смертных случаев были такие заболевания как: туберкулез – 19,8 % всех смертных случаев; диарея и энтериты – 15 %; холера – 6,4 %; пневмония, грипп, бронхит – 6,1 %.

С 1901 по 1920 гг. на первое место по летальным исходам выходят болезни: пневмония, грипп, бронхит – 14,4 %; туберкулез – 11,3 %; диарея и энтериты – 8,1% и впервые фиксируются смертные случаи сердечно – сосудистых заболеваний – 8 % и раковых – 3,7 %.

В период 1921–1941 гг. на первое место по летальным исходам выходят болезни сердца – 18,9 %; пневмония, грипп, бронхит – 9,4 % и раковые заболевания составляли 8,6 %.

С 1942 по 1962 гг. продолжают быть первыми болезни сердца – 38,3 %; раковые заболевания переходят на второе место – 17,3 %.

С 1963 по 1983 гг. прогрессирующими заболеваниями, влияющими на летальный исход, являются болезни сердца – 42,2 %; раковые болезни – 21,0 %; инсульты – 10,6 % и грипп, пневмония, бронхит – 4,0 %.

В период с 1984 – 2004 гг. болезни сердца остались на первом месте и составили 43,3 %; раковые заболевания с летальным исходом выросли до 22,8 %; пневмония, грипп и бронхит остаются на том же уровне и по летальным исходам составляют 4,6 %.

В период с 2005 по настоящее время сердечно сосудистые заболевания составляют 48,2 %, раковые заболевания – 29,0 %, пневмония, грипп, бронхит с сопутствующими заболеваниями составляет 4,9 %.

Так, на уровень здоровья человека в среднем вклад наследственности достигает 19 %; окружающей среды – 22 %; медицинской помощи – 8 %; образа жизни – 50 %. Из этого следует, что основой здоровья человека является здоровый образ жизни, который включает в себя основные компоненты: рациональный режим труда и отдыха; личную и общественную гигиену труда и отдыха; сбалансированное питание; генетический фактор; состояние окружающей среды; искоренение вредных привычек; оптимальный двигательный режим.

В настоящее время наблюдается устойчивая тенденция к повышению социальной роли физической культуры, направленной на профилактику заболеваний, укрепление здоровья всех слоев населения и в эффективную организацию здорового образа жизни.

Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратный и наиболее результативный. В этой связи, необходимо в первую очередь комплексное решение проблем, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья, воспроизводство здорового поколения, подготовку молодежи к производственной деятельности и воинской службе, формирование у студенческой молодежи способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостояние повышенным стрессовым нагрузкам.

Выводы. В высших учебных заведениях рекомендуется активнее применять самостоятельные занятия физическими упражнениями. Такой подход к организации физического воспитания студентов позволяет эффективно решать оздоровительные задачи за счет соблюдения требований здорового образа жизни и внедрения современных средств и методов, направленных на моральное и физическое оздоровление студенческой молодежи, а также на их способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоять повышенным стрессовым нагрузкам.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Дорохова, Ю. О. Здоровый образ жизни – основа здоровья, физической активности, работоспособности и долголетия человека / Ю. О. Дорохова // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 268–270.
2. Кудрицкий, В. Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи / В. Н. Кудрицкий // Здоровье и наука: проблемы и перспективы: материалы III Всеукраинской научно – практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 279–281.
3. Кудрицкий, В. Н. Влияние физической культуры, образа жизни и экологической среды на здоровье студенческой молодежи / В. Н. Кудрицкий // Региональные проблемы экологии: пути решения: тезисы докладов II Междунар. эколог. симпозиума. – Полоцк, 2005. – С. 114–116.
4. Пасичниченко, В. А. О некоторых аспектах здорового образа жизни / В.А. Пасичниченко // Вестник БрГТУ. Сер. Гуманитарные науки. – 2005. – № 6. – С. 124–126.
5. Рыбак, В. А. Оценка влияния факторов среды на здоровье человека / В. А. Пасичниченко // Региональные проблемы экологии: пути решения: тезисы докладов II междунар. эколог. симпозиума. – Полоцк, 2005. – С. 141–142.
6. Трегубенко, А. Ф. Некоторые аспекты здорового образа жизни студентов в современных условиях / А. Ф. Трегубенко // Здоровье и наука: проблемы и перспективы : материалы III Всеукраинской науч-практ. конф. – Донецк, 2004. – С. 315–319.