

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. Н. Кудрицкий, Н. И. Козлова

Брестский государственный технический университет

Основная цель физической культуры – формирование культуры личности, ориентация занимающихся на творческое освоение программы по физической культуре, требующей упорядоченного воздействия на их интеллектуальную и мировоззренческую среду, так как современное представление о физической культуре личности должно определяться не только развитием двигательных качеств, но и профилактикой вредных привычек, которые развиваются и приобретаются в результате поведенческих действий человека в обществе.

The main purpose of physical education consists in formation of a personal culture, commitment of the trainees to the creative attitude to the physical training programme, which requires an orderly impact on their intellectual environment and worldview, as the current understanding of the physical training of the person must be determined not only by the development of motor qualities, but also by the prevention of bad habits that are being acquired and developed as a result of behavioral actions of man in society.

Ключевые слова: здоровье; физическая культура; молодежь; образ жизни.

Keywords: health; physical culture; youth; lifestyle.

Введение. Здоровый образ жизни – часть общей культуры человека. Он предполагает комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья посредством правильного и рационального питания, достаточно хорошей двигательной активности и отказа от вредных привычек. Научно-техническая революция внесла в образ жизни человека наряду с прогрессивными явлениями и ряд неблагоприятных факторов, в первую очередь гиподинамию и гипокинезию, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья человека настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья имеет главенствующее значение. Это подтверждается тем, что именно за последние десятилетия на земном шаре произошло достаточно техногенных катастроф, с которыми человечество не готово было бороться. И тот уклад жизни не позволял находить пути эффективного противостояния природным катаклизмам.

Снижению случаев таких заболеваний, как туберкулез, диарея и энтериты, холера, пневмония, грипп, бронхит, способствовали повышение жизненного уровня населения и улучшение социально-экономического положения в развитых странах.

Огромное влияние на рост сердечно-сосудистых и раковых заболеваний оказали техногенные катастрофы – аварии на атомных электростанциях, испытания атомного и водородного оружия, экологическое загрязнение природных источников, жизненно важных для человека.

По нашему мнению, формирование здорового образа жизни – активный процесс воздействия на психику человека, оно должно опираться на научные подходы и носить поступательный характер. Нужно бороться за то, чтобы студенческая молодежь могла как можно быстрее убедиться в преимуществах здорового образа жизни и стала сознательно придерживаться его принципов.

Цель данного исследования заключалась в теоретическом и методологическом обосновании основ формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры и спорта.

В работе были использованы общепринятые методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, опрос, педагогические наблюдения, оценка показателей здоровья.

Анализ и обобщение литературных источников дали возможность определить недостаточно изученные вопросы по формированию здорового образа жизни.

Опрос студентов по теории здорового образа жизни проводился с целью выявления знаний о двигательной активности, важности здорового питания, вредных привычках, пользе закаливания и гигиенических требованиях в режиме учебы, труда и отдыха.

Педагогические наблюдения проводились на учебных занятиях студентов, зачисленных по состоянию здоровья в основное и подготовительное учебные отделения, спортивное учебное отделение совершенствования, специальное учебное отделение и группу ЛФК.

В оценку показателей здоровья предлагалось включать реакцию организма занимающихся на нагрузку по данным частоты сердечных сокращений, отношение студентов к вредным для организма привычкам, динамику заболеваемости студентов в период учебного года.

Результаты и их обсуждение. Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, направленного на дальнейшее развитие и расширение массовой оздоровительной, физкультурно-спортивной

работы в вузе. Реализация задач по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться как личностная и как общественно необходимая. В процессе учебных занятий осуществляется умственное воспитание занимающихся путем определенных непосредственных и опосредственных связей.

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятий физическими упражнениями непрерывно возникают двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения.

Опосредственная связь физической культуры с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимую основу в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность. Занятия физической культурой, как правило, используются как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

Общими характеристиками понятия здорового образа жизни необходимо считать комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие человека, укрепление его здоровья, направленное на повышение работоспособности. Научно доказано, что такие факторы, как двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения, существенно влияют на состояние здоровья человека.

Анализ исследований по данному вопросу в разные десятилетия XIX и XX в. показывает следующую взаимосвязь влияния факторов и состояния здоровья. Так, в 60-е гг. XIX в. влияние факторов на сохранение крепкого здоровья было таким: двигательной активности отводилось от 50 до 60 %; генетической предрасположенности – от 30 до 35 %; образу жизни – от 5 до 20 %. В последующие годы и в настоящее время преимущество перешло к такому фактору, как вклад образа жизни в сохранение и укрепление здоровья, который составляет от 50 до 55 %.

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

В разные исторические периоды среди главных причин снижения продолжительности жизни отмечались разные причины летальных ис-

ходов. Так, по данным американского эпидемиолога А. Омрана, причины смертности изменялись следующим образом.

В 1866–1900 гг. основными причинами смертных случаев были такие заболевания, как туберкулез (19,8 % всех смертных случаев); диарея и энтериты (15 %); холера (6,4 %).

В 1900–1930 гг. на первое место по летальным исходам выходят пневмония, грипп, бронхит (14,4 %); туберкулез (11,3 %); диарея и энтериты (8,1 %).

В 1930–1970 гг. на первое место по летальным исходам выходят болезни сердца (18,9 %); пневмония, грипп, бронхит (9,4 %) и раковые заболевания (8,6 %).

С 1970 г. по настоящее время прогрессирующие болезни, влияющие на летальный исход, – это болезни сердца (38,3 %), раковые болезни (17,2 %), инсульты (10,6 %) и грипп, пневмония, бронхит (3,6 %).

Общепризнано, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, ишемической болезни сердца, диабета, остеопороза, ожирения.

Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Поэтому необходимо в первую очередь комплексное решение проблем, направленных на эффективное развитие человека с целью: сохранения и укрепления физического и психического здоровья; воспроизводства здорового поколения; подготовки молодежи к производственной деятельности и воинской службе; формирования у студенческой молодежи способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоянию повышенным стрессовым нагрузкам; обеспечения эффективной социальной и физической реабилитации инвалидов; создания совершенной спортивной инфраструктуры, входящей в систему экономического и социального развития общества.

Необходимо сохранять и восстанавливать лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, способствующим укреплению здоровья человека.

Здоровье – это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровый человек с воодушевлением выполняет свои жизненные планы, преодолевает трудности.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении здорового образа жизни и гигиенических требований есть возможность жить до ста лет и более.

Существует много определений понятия «здоровье», но лучше всего это понятие сформулировано с физиологической точки зрения.

Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, направленных на достаточно долгую трудоспособность, социальную активность человека при максимальной продолжительности его жизни.

Рассматривая этот вопрос, можно говорить о трех видах здоровья: физическом здоровье; психическом здоровье; нравственном или социальном здоровье.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем. При этом человек имеет достаточно хороший уровень физического развития и физической подготовки.

Психическое здоровье полностью зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развития внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости и развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье – это система социально значимых мотивов и потребностей. Оно определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются прежде всего сознательное отношение к труду, развитие культуры общения, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни человека.

Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому нравственно-социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, основным фактором, влияющим на состояние здоровья, является образ жизни, который включает в себя следующие основные компоненты: рациональный режим труда и отдыха; искоренение вредных привычек; оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, состояние окружающей среды, наследственность и другие факторы.

Занятия физическими упражнениями – самые доступные и эффективные средства, направленные на укрепление здоровья занимающихся, основной компонент в формировании здорового образа жизни.

При организации учебного процесса необходимо выделять основные направления при использовании физических упражнений в оздоровительных целях. В учебно-тренировочном процессе рекомендуется широко использовать упражнения циклического характера, которые благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Для достижения высокой работоспособности и оздоровительной направленности учебно-тренировочного процесса рекомендуется большое внимание уделять процессам, положительно влияющим на восстановление организма после физических нагрузок.

С этой целью предлагаются варианты средств рекреации, к которым можно отнести педагогические, медико-биологические и психологические группы средств восстановления.

Педагогическая группа средств восстановления в оздоровительной тренировке должна быть направлена на хорошо организованную двигательную активность, к которой можно отнести рациональную организацию оздоровительных и рекреационных тренировок, направленных на максимальный оздоровительный эффект.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах учебно-тренировочного процесса занимающихся.

Медико-биологическая группа средств восстановления должна включать в себя рациональное питание, витаминные комплексы, препараты с микроэлементами и солями, белковые добавки, мази, гели, кремы, а также доступные для оздоровительной и рекреационной тренировки баню, сауну, различные виды душа и ванн.

Медико-биологические средства при активных занятиях физическими упражнениями должны регулярно использоваться в оздоровительных целях. Планирование восстановительных мероприятий должно осуществляться с учетом направленности их воздействия. Использование комплекса восстановительных средств позволяет увеличить объем нагрузок в последующих занятиях на 15–30 % при одновременном улучшении качества работы.

При организации учебно-тренировочных занятий особое внимание рекомендуется отдавать психологической группе средств восстановления.

В оздоровительной тренировке предусматривается проводить психопрофилактические мероприятия:

- психогигиену, в которую должно входить разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций, хорошие условия быта;
- психопрофилактику, включающую в себя психорегулирующую тренировку;
- психотерапию, включающую мышечную релаксацию и специальные дыхательные упражнения.

С помощью психологических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической утомленности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказывать существенное влияние на ускорение процессов восстановления организма в целом.

Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения; к психопрофилактике – психорегулирующая индивидуальная и коллективная тренировка; к психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, средства, снижающие отрицательные эмоции.

К группе средств психологического восстановления после выполнения физических нагрузок рекомендуется отнести: аутогенную психомышечную тренировку, музыку и цветомузыку.

Выводы. Физическая культура – неотъемлемая часть общей культуры человека. Она обогащает его двигательные способности, укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую работоспособность, настраивает на активную работу и отдых и тем самым открывает студентам путь к здоровому образу жизни.

Использование в режиме дня простейших физических упражнений помогает занимающимся быстрее включать организм в режим работы и создает хорошее рабочее настроение.

Регулярное выполнение физических упражнений в процессе учебы или работы позволяет предупреждать утомление, противодействовать неблагоприятному влиянию однообразных поз, движений и монотонности при выполнении физической работы.

Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями появляется возможность достижения высокого уровня сопротивляемости организма занимающихся неблагоприятным условиям внешней среды, более эффективного развития двигательных качеств и приобщения студентов к здоровому образу жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Желобкович М. П., Купчинов Р. И.* Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи : учеб.-метод. пособие. Минск, 2004.
2. *Кудрицкий В. Н., Артемьев В. П.* Оздоровительная физическая культура в режиме дня студентов : пособие для студентов. Брест : БрГТУ, 2008.
3. *Кудрицкий В. Н., Артемьев В. П., Кудрицкий Ю. В.* Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов : метод. рекомендации. Брест : БрГТУ, 2010.
4. *Кудрицкий В. Н., Козлова Н. И.* Лечебная физическая культура в системе физического воспитания студентов : метод. рекомендации. Брест : БрГТУ, 2014.
5. *Пасичниченко В. А., Давиденко Д. Н.* Соматическое здоровье и методы его оценки : учеб.-метод. пособие. Минск : БГУ, 2006.
6. *Пасичниченко В. А., Кудрицкий В. Н.* Самоконтроль при занятии физическими упражнениями : метод. указания. Минск : БГУ, 2008.
7. Физическая культура : типовая учеб. программа для высш. учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.]. Минск : РИВШ, 2008.