

О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. В настоящее время доказано, что в целом здоровье человека на 50-55 % определяется его образом жизни, который характеризуется особенностями повседневной жизни, охватывающей трудовую деятельность, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. В применении к студенческой молодежи он имеет свои специфические черты, связанные с особенностями возрастного характера, спецификой учебной деятельности, условиями быта, отдыха и ряда других факторов.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья человека является понятие здорового образа жизни, который объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для здоровья и развития человека условиях.

Здоровый образ жизни выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья.

Он связан с личностно-мотивационным воплощением своих социальных, психологических, физических возможностей и должен быть и эстетичным, нравственным, волевым и самоограничительным. Кроме социальных, здоровый образ жизни предполагает и биологические принципы. Тенденция, когда люди сами берут на себя ответственность за свое здоровье и практически укрепляют его, считается одной из самых перспективных. Основным постулатом концепции здоровья для всех всемирная организация здравоохранения считает обеспечение населения достаточными знаниями о здоровье, профилактику «путем распространения информации». Однако, одним из главных препятствий для активного участия населения в формировании, сохранении и укреплении своего здоровья, является недостаточная мотивация к этому, одной из причин

которой является недостаточная подготовка кадров просвещения и здравоохранения.

В современных условиях важное значение приобретает формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Студенческая молодежь рассматривается как социальная группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы своей деятельности. Эта группа требует дифференцированного подхода при определении форм и методов сохранения и укрепления здоровья. Социальные условия являются основанием для формирования здорового образа жизни. Речь идет о гигиеническом воспитании, выборе оптимального режима учебы, питания, отдыха, борьбы с вредными привычками. Все это составляет концептуальную основу рекомендуемых мероприятий.

Наиболее значима сегодня образовательная программа в системе физического воспитания студентов с целью формирования и всестороннего обоснования преимуществ здорового образа жизни, как существенной особенности современности.

Тем не менее вопросы здоровья не занимают важного места в общей системе ценностей студентов. Наряду с отсутствием интереса к своему здоровью у молодежи не сформированы даже самые необходимые представления о здоровом образе жизни, о последствиях к пренебрежительному отношению к своему здоровью.

Сегодня человек не имеет права (в такие условия он поставлен) считать себя образованным, не усвоив понятия «культура здоровья».

Культура здоровья предполагает не только накопительство необходимых полезных знаний, но и активное использование научных рекомендаций в каждодневной практике, в умении жить, не вредя своему организму.

В ряде факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре и разнообразным средствам повышения двигательной активности. Именно физическая культура по силе валеологического потенциала и способности воздействия на приумножение здоровья является самым значительным и эффективным средством. Проявлениями валеологического воспитания, гармонично включенного в физическую культуру, являются воспитание физической культуры личности человека, потребности у него в здоровом стиле жизни и практическое освоение оздоровительных систем.

При регулярных и рационально организованных занятиях физическими упражнениями в организме развиваются функциональные возможности всех систем во главе со значительно увеличивающим свою мощность сердцем, повышаются физиологические, морфологические, биохимические, психологические резервы.

Физическая активность является действенным средством борьбы с вредными последствиями нервного стресса.

Необходимо подчеркнуть, что физические упражнения укрепляют мускулатуру, сохраняют подвижность в суставах и прочность связок, совершенствуют фигуру, снижая вес, благотворно действуют на органы пищеварения, нервную систему, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям и устойчивость к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

Но не менее важно то, что активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим требованиям личной гигиены, закаливанию.

Совершенно очевидно, что сама по себе двигательная активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них – постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

Таким образом, залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут. Важное значение в формировании здорового образа жизни, в сохранении и укреплении здоровья имеет приобщение человека к физической культуре, являющейся неотъемлемой частью общей культуры человека. Для сохранения крепкого здоровья не следует надеяться ни на какие чудеса. Прежде всего необходима высокая культура поведения и здорового образа жизни, высокая культура жизни и культура мысли.