

ЛЕКЦИЯ

ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПРИОРИТЕТНАЯ ЗАДАЧА СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ И РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

Введение.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение. Другие излишествуют в еде, вызывая, тем самым, развитие ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета. Третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от умственных и бытовых забот, всегда беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Понятие здоровье, его составляющие.

Существует много определений этого понятия, смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);

- здоровье - это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

- Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

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

- Нравственное здоровье 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, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Роль и значение здорового образа жизни

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Способствует здоровому образу

жизни гигиенический режим труда и отдыха, а вот мешает такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Здоровый образ жизни - главный фактор здоровья

Здоровье человека - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

1. наследственность - 20%;
2. окружающая среда - 20%;
3. уровень медицинской помощи - 10%;
4. образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

- человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);
- экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);
- социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);
- медицинский фактор - 10%

Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни - это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

В основе любого образа жизни лежат принципы, т.е. правила поведения, которым следует индивид. Различают биологические и социальные принципы, на основе которых формируется здоровый образ жизни. Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным.

В основу данной классификации положен принцип единства индивидуального и общего, единства организма и среды - биологической и социальной. В связи с этим ЗОЖ - это не что иное, как рациональная организация жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения - поведенческих факторов. Перечислим основные из них:

- культивация положительных эмоций, способствующих психическому благополучию - основе всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;
- оптимальная двигательная активность (ДА) - ведущий врожденный механизм биопрогресса и здоровья;
- рациональное питание - базисный фактор биопрогресса и здоровья;
- ритмический образ жизни, соответствующий биоритмам, - основной принцип жизнедеятельности организма;
- эффективная организация трудовой деятельности - основная форма самореализации, формирования и отражения человеческой сущности;
- сексуальная культура - ключевой фактор жизнедеятельности как адекватная и прогрессивная форма воспроизведения вида;
- здоровое старение - естественный процесс плодотворного долголетия;
- отказ от пагубных пристрастий (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т.п.) - решающий фактор сохранения здоровья.

На практике реализация перечисленных форм поведения чрезвычайно сложна. Одной из главных причин этого следует признать отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. Дело в том, что в иерархии потребностей, лежащих в основе поведения человека (например, студента), здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой индивидуальной и общей культурой российского общества, что обуславливает отсутствие установки на главенство ценности здоровья в иерархии человеческих потребностей. Следовательно, формирование здоровья - это прежде всего проблема каждого человека. Его следует начинать с воспитания мотивации здоровья и ЗОЖ, ибо эта мотивация является системообразующим фактором поведения. Иначе говоря, будет мотивация (целенаправленная потребность) - будет и соответствующее поведение.

Пропаганда здорового образа жизни - важная социально-педагогическая задача

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни.

Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности - от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации - деятельности, направленной на то, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления.

Проблема оптимизации здорового образа жизни – приоритетная задача социальной политики и развития общества

С медико-педагогической (валеологической) точки зрения обогащенный образ жизни личности должен воплощать в своей содержательной программе оздоровительные мероприятия, которые по циркадному (суточному) режиму (24 часа) проецируются в пространственно-временной континуум, а именно: 8 часов – сон (в домашней обстановке); 8 часов – учебная (трудовая) деятельность (в учреждении); 8 часов – личное необходимое время (в транспорте, учреждениях культуры и досуга, условиях быта и прочее). Таким образом, по рекомендуемому нами для широкой практики оздоровления населения «правилу трех восьмерок» несложно программировать и проводить оздоровительные мероприятия по показаниям.

Так практическое решение вопроса об индивидуальном (оздоровительном) подходе в обеспечении нормального, физиологического сна не встречает препятствий при широкой доступности консультативной помощи компетентных специалистов (невропатолога, психоневролога, валеолога и других).

Далее в учебной или трудовой обстановке врачебно-педагогическое оздоровительное воздействие связано с принципиально новым подходом к самой организационной форме. Последняя предусматривает повсеместное полное использование «технологических окон» в учебном трудовом процессе для индивидуального или группового оздоровления, максимальное приближение средства оздоровления к учебному (рабочему) месту, активную пропаганду «культы здоровья», моральное и материальное стимулирование стабильно здоровых индивидуумов, стимулирование также труда обслуживающего персонала – высшего и среднего звена – по конечному показателю – нарастающему числу здоровых лиц, наблюдаемых в контрольные сроки: в течение полугодового срока, 1 года и многолетнего (3–5 лет и более) периода активного воссоздания устойчивого здоровья у здоровых.

Подобная оздоровительная деятельность в учебной (трудовой) среде должна иметь преемственное продолжение в домашней обстановке по врачебно-педагогическим рекомендациям. Здесь на домашних рубежах массового оздоровления целесообразно создание инфраструктурной части каждодневного медико-педагогического обеспечения при жилищно-эксплуатационных структурах (бассейн, тренажерный и спортивный залы, спортивные площадки, лыжные базы и другие). Сообразным фактическому объему деятельности персонала должно быть врачебно-педагогическое штатное обеспечение муниципальных оздоровительных центров и их филиалов, максимально приближенных к месту жительства (то есть при ЖЭК, РЭУ и т. п.). То же самое относится к средствам лечебно-диагностического обеспечения, крайне необходимым для осуществления надлежащего врачебного контроля и возможного оказания помощи в непредвиденных (экстренных) случаях.

Во вне учебное время особая роль в материализации здорового образа жизни подконтрольного контингента принадлежит социальной рекреационной службе, которая пока функционирует во «фрагментарном

представлении» и по «неполной» программе. Хотя значение последней в системном (целостном) понимании и программной деятельности социальной индустрии здоровья неоспоримо, что убедительно подтверждает «один лишь перечень» необходимых объектов (системных элементов): разнопрофильные стадионы, катки и лыжные базы, бассейны, водоемы с лодочными станциями, многопрофильные культурные центры в условиях парков культуры и отдыха, физкультурно-спортивные клубы, променадные, велосипедные и беговые дорожки, клубы семейных встреч, танцевальные залы, библиотечно-информационные центры и др.

Актуальным остается оптимальное оздоровление в период каникул или очередного трудового отпуска. Избранными организационными формами должен быть предусмотрен индивидуализированный образ жизни в условиях благотворного психоэмоционального воздействия санаторно-курортной зоны отдыха с новым ландшафтом и климатическим влиянием.

Предпочтение семейной (коллективной) форме отдыха и оздоровления должно найти отражение в системной (комплексной) организации, учитывающей специфику целеполагания, заключение комиссий санаторно-курортного отбора, транспортное обслуживание, медицинское обеспечение, целесообразное времяпрепровождение, в первую очередь для коллективов со спортивно-экскурсионными запросами.

Таким образом, весь диапазон оздоровительного воздействия на индивидуума должен преломляться через оптимальный образ его жизнедеятельности с учетом многообразных условий обитания и иметь однозначным следствием – устойчивое, надежное здоровье каждого и всех.

Специалисты сходятся во мнении, что наибольшая (по частоте) ущербность здоровью человека находится в непосредственной связи с нарушением его образа жизни (а именно: в половине наблюдаемых случаев). Закономерно возникает вопрос, какие же пути, способы и действия могут благоприятствовать преодолению этой «сложившейся традиции»?

Разумеется, вначале необходимо вскрыть сущностные признаки образа жизни человека и здорового образа жизнедеятельности в особенности. Образ жизни вбирает в себя различные стороны конкретной повседневной жизни человека (группы, коллектива) в целостности. При естественной активности сознания субъекта его образ жизни в развернутом толковании имеет деятельностную основу в духе коллективизма (человеческого общения) и необходимого удовлетворения самых насущных и других потребностей. То есть, человек принимает решения с учетом конкретных условий жизни и сообразно жизненным целям и задачам в бесконечном потоке индивидуальных поступков, соизмеряя в активной деятельности себя (индивидуальное) с общественным (коллектив, общество, культура, цивилизация, право и т. д.).

Здесь мы вплотную подходим к наиболее перспективным врачебным воздействиям на принятие решений подконтрольными субъектами в духе самооздоровления, равно как оптимизации условий для жизнедеятельности. Именно такая стратегия и тактика в медико-социальной сфере – активного

непосредственного оздоровительного воздействия на контингент здоровых – создает предпосылки к его устойчивому здоровью и предотвращению формирования потока больных.

В русле многоаспектных социальных перемен оздоровительной направленности становится понятной высокая роль организации, воспитания и пропаганды духовно-физического здоровья общественных субъектов как носителей этого бесценного национального богатства. А сам адресат оздоровления, благодаря осознанию высокой (высочайшей) градации своего здоровья приближается, таким образом, к «глубинному залеганию» его во внутренней структуре личности к устойчивому принятию правильных поведенческих решений.

В методическом плане очень важным является воспитание устоявшейся ориентации личности «на здоровье!», что предусматривает формирование в образе жизни соответствующего стереотипа потребностей и обеспечивает ее устойчивость (верность, надежность принципам, идеалу и ценности здоровья), преобладание целенаправленного поведения и деятельности с учетом оздоровительных потребностей и интересов. Таким образом, стройная целостность оздоровительного поведения личности, по нашему мнению, является материализованной функцией Единой Государственной системы активной пропаганды научных медицинских знаний о здоровье человека и апробированных способах его укрепления.

Практическое осуществление оптимального образа жизни, благоприятствующего формированию гармоничного развития личности – с нравственной чистотой, духовным богатством и физическим совершенством – возможно и необходимо на пути создания сети специализированных оздоровительных учреждений (центров) и их филиалов, приближенных к месту жительства и работы (учебы). В методическом аспекте достижение массового духовно-физического оздоровления – благодаря оптимизации здорового образа жизни общественных субъектов – возможно и необходимо в условиях достаточного и систематического выпуска учебных пособий, учебных, телевизионных и радиопрограмм, книг, брошюр, журналов, газет, пластинок, компакт-дисков, дискет, аудио– и видеокассет и других изданий по здоровому образу жизни человека.

Говоря об арсенале оздоровительного воздействия, следует указать на его большое разнообразие по средствам и видам: подвижные игры, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, гребля, спортивная ходьба, лыжная прогулка, катание на коньках, гимнастика в бассейне, кросс, езда на велосипеде, ритмическая гимнастика, спортивная или художественная гимнастика и другое.

Что касается организационно-контрольного и профессионального обеспечения оздоровительного процесса, то наряду с врачом-валеологом, врачом спортивной медицины в него должны быть включены (для организованных коллективов) профессионалы врачебно-педагогических специальностей (должностей) оздоровительного плана, которые в широкой социальной практике могут стать ведущими и в комплексном изучении

закономерностей развития, совершенствования и оптимизации здоровья здорового человека (личности) путем динамической оценки и контроля резервов здоровья, подконтрольного увеличения резервов с помощью различных видов психофизического оздоровительного воздействия.

Важный метод укрепления здоровья населения - это обучение граждан здоровому образу жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества. Поэтому пропаганда формирования здорового образа жизни населения требует создания массовой информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств, с широким использованием средств массовой информации - печати, радио, телевидения и др.

При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды:

- метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины;
- метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п.;
- наглядный метод - самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные);
- комбинированный метод - метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, подростков, учащейся молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Как отмечал еще В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность такой ориентации очень высока, поскольку по статистическим данным лишь 16% всего населения здоровы, 50% имеют функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 34% - хроническую патологию.

Основы по привитию навыков здорового образа жизни закладываются в детском и подростковом возрасте. Поэтому пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков необходимо уделять особое внимание и осуществлять целенаправленное просвещение как детей, так и их родителей.

Учебные заведения, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют важную роль в формировании здоровья

участников образовательного процесса, в обучении и воспитании навыков ЗОЖ, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

В пропаганде используются традиционные методы - это лекции, беседы, круглые столы, дискуссии, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, организуются семинары, конференции по вопросам здорового образа жизни.

Особое место в пропаганде здорового образа жизни среди детей, подростков и пожилых людей принадлежит работникам социальной сферы, а их основной задачей является правильный выбор форм и направлений данной работы. Пропаганда осуществляется по следующим направлениям:

- индивидуальная работа с подопечными;
- организация групповых встреч в коллективах;
- пропаганда здорового образа жизни при переписке и компьютерном общении;
- публикация информации о здоровом образе жизни в печати и другие формы.

Так, по данным опроса в г. Красноярске, из 150 опрошенных пенсионеров, 143 респондента отметили необходимость пропаганды здорового образа жизни среди лиц пенсионного возраста. При этом они указывали на необходимость проведения данной работы среди школьников, подростков и молодых семейных пар.

Формы работы можно расширить путем организации школ здорового образа жизни в образовательных учреждениях, вузах, средних учебных заведениях и даже в поликлиниках, стационарах.

Наиболее эффективной формой работы 43% опрошенных считают индивидуальную работу работника социальной сферы с клиентом, причем по инициативе последнего. На втором месте по эффективности респонденты отметили публикации информации о здоровом образе жизни в печати (27%) и на третьем месте пропаганда при переписке и компьютерном общении (14%) с клиентами. Самой низкой эффективностью характеризуется групповая встреча в коллективах (лишь 9%), когда многие клиенты настроены на другие формы работы и особого интереса к обсуждаемой проблеме не проявляют.

Пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями.

Важно, чтобы подростки поняли, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного. Это - занятие спортом, увлечение музыкой и т.д. Работа должна вестись в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями.

Наиболее приемлемые формы работы - беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений и др.

В последнее время идет активный поиск донесения информации до детей и подростков через создание интернет-сайтов, где размещаются информационные материалы, пропагандирующие здоровый образ жизни.

Ежегодно в апреле проводится Всемирный День здоровья. В рамках этого дня в школах проводятся общешкольные линейки, посвященные Единому Дню Здоровья, а также классные часы на тему «Здоровый образ жизни», основная тематика которых: «Скажи нет наркотикам», «Я выбираю жизнь», «Научись себя беречь», «Мифы и правда об алкоголе», «Приятного аппетита», «Правила гигиены», «Инфекционные заболевания и их профилактика», «Что делает человека здоровым и счастливым» и другие.

Пропаганда здорового образа жизни проводится также в виде приобщения к физической культуре. Для учащихся младших классов организуются «Веселые перемены», «веселые старты», конкурс на лучшую физзарядку. Для учащихся старших классов проводятся спортивные праздники, игры «Путешествие на поезде здоровья», экскурсии на природу, прогулки в парк с игровой программой.

В настоящее время ощущаются острая потребность в увеличении количества телевизионных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни, выработку социально-психологического иммунитета к употреблению наркотических средств, адекватному отношению к агрессивной рекламе.

Средства массовой информации в пропаганде ЗОЖ должны убедительно показывать значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями и способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости здорового образа жизни.

Проблема здоровья студентов также является особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных экономических условиях. Эта группа населения относится к группе повышенного риска, т.к. на непростые возрастные проблемы: адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания, высокая психоэмоциональная нагрузка, приспособление к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений вне семьи; кроме того накладывается негативное влияние кризиса практически всех сфер общества и государства.

Поэтому данная категория лиц требует к себе особого внимания, т.к. ряд заболеваний в юношеском возрасте имеют свои особенности.

Здоровье молодого поколения сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни людей. В связи с этим определены основные задачи и цели государства: многоуровневый подход к организации профилактических мероприятий, изменение образа жизни, разработка и реализация образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков и молодежи, формирование у каждого из них активной мотивации к укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

Одним из направлений работы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи является участие в реализации программы по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний раздел «Диспансеризация и оздоровление студентов, имеющих факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний», которые являются одними из наиболее распространенных в мире и занимают ведущее место среди причин смерти.

По данным профилактического осмотра студентов 1 курса Красноярского государственного Педагогического университета им. В.П. Астафьева в 2010 г. 10-12% имеют те или иные сердечно-сосудистые заболевания (85-90% из которых с пограничной гипертензией, 2-3% с заболеваниями эндокринной системы).

И уровень факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов достаточно высок: распространенность курения составляет более 25%, алкогольные напитки употребляют более 60%, а число студентов, проявляющих активную физическую деятельность не более 25%. Кроме того, юноши и девушки все чаще подвергаются стрессовым ситуациям.

В тоже время большинство студентов считает, что за свое здоровье отвечают они сами, готовы и хотят получать информацию по формированию здорового образа жизни.

Студенты понимают, что без активного и созидательного отношения человека к своему здоровью и здоровью других людей, без формирования у каждого привычки и стремления к здоровому образу жизни, без активного участия населения в проведении санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, надеяться на успех в охране и укреплении индивидуального и общественного здоровья нельзя. Только хорошо организованная пропаганда соответствующих знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение.

Улучшение здоровья студенческой молодежи посредством проведения качественной профилактической работы, направленной на формирование здорового образа жизни.

Приоритетной в формировании здорового образа жизни должна стать роль различных государственных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, создание активной жизненной позиции в сохранении собственного и общественного здоровья.

Так, с целью пропаганды ЗОЖ Министерством здравоохранения и социального развития РФ в рамках реализации государственной

коммуникационной программы по формированию здорового образа жизни среди населения РФ объявлен Всероссийский конкурс проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия».

Конкурс проводится с целью содействия формированию и распространению (продвижению) приоритетов здорового образа жизни среди населения РФ.

Задачи конкурса - поддержка инициатив, содействующих формированию и продвижению приоритетов здорового образа жизни; обобщение и распространение лучшего опыта, практик и стандартов формирования здорового образа жизни;

формирование механизмов, объединяющих усилия государства, муниципалитетов, НКО, граждан, бизнеса и СМИ для решения задач здорового образа жизни.

КГПУ им. В.П. Астафьева принял участие в номинации «Лучший молодежный проект». Цели и задачи проекта: профилактика заболеваемости и социальной дезадаптации студентов и профессорско-преподавательского персонала университета, совершенствование медицинской и психологической защиты, создание условий для управления здоровьем студенческой молодежи.

Существенное внимание в проекте сосредоточено:

- на актуальных проблемах мониторинга состояния здоровья студентов и профессорско-преподавательского персонала;
- внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- осуществления межпредметной координации в комплексной работе по валеолого-экологическому, гигиеническому образованию и воспитанию молодежи;
- повышения интеллектуальной насыщенности содержания обучения культуре здоровья, интеграции материальных и информационных технологий обучения, применения цифровых образовательных ресурсов;
- развития материально-технического состояния спортивной базы университета.

Таким образом, пропаганда и формирование здорового образа жизни включает:

- создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии и возможностях снижения всех негативных факторов на здоровье;
- привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Обязательным условием эффективности этой работы являются ее целенаправленность, плановость и непрерывность проведения.

Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества данного человека, его жизненные ориентиры. Никакие пожелания, приказы, наказания не могут

заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если человек сам не будет сознательно формировать собственный стиль здорового поведения.

Как видим, пропаганда здорового образа жизни - очень важная и ответственная социально-педагогическая задача.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды; позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Развитие мотивации к занятиям физической культурой

Способ достижения гармонии человека один - систематическое выполнение физических упражнений. 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. 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.

Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких - наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно - 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья - это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности

сердца. Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, - только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон.

При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Общеразвивающие упражнения

Что называют общеразвивающими упражнениями. Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) в гимнастике называются доступные занимающимся, несложные в техническом отношении элементарные движения телом и его частями, выполняемые с целью оздоровления, воспитания физических качеств, улучшения функционального состояния организма.

Заключение

В формировании здорового образа жизни проблемой остается слабая мотивация его необходимости у населения. По ряду исследований оказывается, что гораздо большее внимание респонденты уделяют отдельным его факторам, таким как питание, а не всему комплексу мер по его реализации, начиная с гигиенической гимнастики, соблюдению режима дня и др. Пока очень неубедительно звучат призывы вести здоровый образ жизни без доказательства его решающего влияния на улучшение показателей здоровья на конкретных примерах. Именно в этом деле первостепенная роль должна принадлежать практическим врачам и в первую очередь - самой массовой медицинской организации - ПМСП.

Одними из важнейших составляемых здорового образа жизни выступают занятия физическими упражнениями и спортом, роль которых состоит не только в непосредственном влиянии на организм, но и в воспитании ценностных ориентации на здоровье. Поэтому физическое воспитание сегодня приобретает особо важное значение в формировании привычек здорового образа жизни среди детей и подростков.

Немаловажны в организации здорового образа жизни традиции общества. Так, наиболее традиционными спортивно-оздоровительными системами для российских жителей является закаливание. Наличие различных систем закаливания, клубов моржевания подтверждают это. Большое значение сегодня придается роли физической культуры в формировании здорового образа жизни как средство организации досуга, профилактики вредных привычек, алкоголизма и наркомании

ЛИТЕРАТУРА

1. Колбанов, В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В.В. Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). - Липецк, 2006. - 55-61 с.
2. Латкин В.В., Рудеева Т.В., Скибицкий А.В. Основные принципы здорового образа жизни студентов. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 2009.
3. Лисицин Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник Москва 2010 .
4. Лищук, В.А., Мосткова., Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: Обзор / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. - М., 2009. - 134с.
5. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний / В.П. Лукьяненко. - М. : Советский спорт, 2005. - 224 с.
6. Потемкина А.В. Формирование здорового образа жизни: опыт библиотек, работающих с молодежью / А.В. Потемкина // РГБМ. - 2010. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.vmo.rgub.ru/lib_activity/practice/rgbm7.php, свободный.
7. Апанасенко, Г.Л. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.Л. Апанасенко // Валеология. - 2007.- № 2. - 9-14 с.
8. Попов С. Н. Лечебная физкультура: учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений // [текст] Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасеева Т. С. [и др.]. М.: «Академия», 2008. – 416 с.