

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ СТРЕМЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

УДК 796/799

Улаева Л.А.,
ст.преподаватель
кафедры физического
воспитания и спорта
ХНЭУ им. С. Кузнеца

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Он создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека[1].

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Ведь здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 15 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, её надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести здоровый образ жизни[2].

Согласно возрастной психологии, студенческий возраст (поздняя юность) – этот период жизни, когда завершается формирование системы ценностей

личности, основательно оформляются положения Я-концепции, осуществляется самоопределение в плане выбора стратегии и поведенческих механизмов проживания собственной жизни [3]. Поэтому

задача становлення ЗОЖ в студенческом возрасте является одной из согласованных с задачами социального воспитания взрослого человека.

Становление ответственности за свое здоровье можно рассматривать как одну из задач его личностного и общекультурного развития.

Успешность становления ЗОЖ молодого человека во многом зависит от его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить само регуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [4, 5].

Сейчас, когда стало понятно, что медицина не может не только предотвратить, но и справиться с обрушившимся на нее обвалом патологии, интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности и серьезности древнего изречения: искусство продлить жизнь — это искусство не укорачивать ее.

подавляющая часть заболеваний современного человека обусловлена прежде всего его образом жизни и повседневным поведением. Именно поэтому в настоящее время здоровый образ жизни рассматривается как принципиальная основа профилактики заболеваний. Например, в США снижение показателей детской смертности на 80% и смертности всего населения на 94%, увеличение ожидаемой средней продолжительности жизни на 85% связывают не с успехами медицины, а с улучшением условий жизни и труда и рационализацией образа жизни населения[6]. С сожалением приходится отметить, что в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни. Правда, и эти данные кажутся чрезмерно оптимистичными при тщательном анализе самого понятия «образ жизни».

Что же это такое — «образ жизни»?

В литературе, в рекламе, на уровне бытового общения и через другие каналы информации достаточно часто, к сожалению, рассматривается и предлагается возможность сохранения и укрепления

здоров'я за счет использования какого-нибудь средства, обладающего чудодейственными свойствами (двигательная активность того или иного вида, пищевые добавки, психотренинг, очистка организма и т.п.). Но практика показывает, что стремление к достижению здоровья за счет какого-либо одного средства принципиально неправильно, так как любая из предлагаемых «панацей» не в состоянии охватить все многообразие взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и связей самого человека с природой — всего того, что в конечном итоге определяет гармоничность его жизнедеятельности и здоровье. Следовательно, структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека, реализуемого через структурный, энергетический и информационный каналы [7,8].

Один из элементов ЗОЖ – двигательная активность.

Движение является основным условием обеспечения жизни. Организм устроен таким образом, что деятельность всех его систем подчиняется двигательной деятельности. Это касается не только мышечной системы (которая при регулярных занятиях физкультурой оказывается хорошо развитой и придает человеку внешнюю привлекательность стройностью фигуры и атлетичностью), но сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной и всех других систем. Кроме того, достаточная двигательная активность обеспечивает поддержание на высоком уровне иммунитета, что позволяет человеку успешно противостоять инфекционным заболеваниям. При высоком уровне физической подготовленности при прочих равных условиях у человека выше не только физическая, но и умственная работоспособность, поэтому при выполнении интеллектуальной работы утомление у него наступает позднее. Физическая тренировка способствует росту функциональных резервов организма, благодаря чему он оказывается более адаптированным к тем чрезмерным мышечным нагрузкам, которые ему приходится порой выполнять.

В нашем вузе занятия по физическому воспитанию проводятся по секциям, согласно индивидуальному выбору студентов. Вместе с другими секциями существует группа физической реабилитации.

К учебной секции «физической реабилитации» кафедры физического воспитания распределяют студентов, которые по состоянию здоровья и физическому развитию относятся к специальной медицинской группе и группе ЛФК. Учебные группы (8-10 человек) комплектуются с учетом уровня функциональных возможностей студентов и нозологических форм заболеваний. В группе могут заниматься студенты с различными заболеваниями при условии одинакового функционального состояния и похожего уровня их подготовленности к выполнению физической нагрузки. Итак, для студентов группы физической реабилитации важно не только систематические занятия физическими упражнениями, но и обеспечение при этом растущего в своем действии на организм оздоровительно-тренировочного воздействия. Иначе говоря, беречь ослабленный организм студентов в процессе занятий физического воспитания необходимо не только от хорошо известной (и часто преувеличенной) опасности чрезмерных нагрузок, но и от недостаточно учтенной опасности малых нагрузок.

Поэтому студенты, которые по состоянию здоровья отнесены к группе физической реабилитации, имеют значительно большую потребность в занятиях физическими упражнениями, чем их ровесники, которые занимаются в секциях по выбору и группах спортивного совершенствования.

В нашем вузе для формирования стремления к ведению здорового образа жизни в группе реабилитации проводятся следующие мероприятия: студенты получают огромный объем информации по теории и методике физического воспитания на занятиях согласно программе по «Физическому воспитанию» в виде лекций, бесед и мини-лекций; также положительное воздействие имеет личный пример преподавательского состава – это проведение физкультурно-оздоровительных спартакиад для работников вуза - «День Здоровья»; для группы физической реабилитации проводятся праздники здоровья – « С физкультурой, спортом дружим – лекарь нам совсем не нужен». Праздники проходят исключительно с целью повышения интереса к здоровому образу жизни. В этом учебном году в программу занятий вводится обучение игры в питанк и планируется проведение соревнований по этому виду спорта среди студентов группы реабилитации.

Заключение. Итак, рассмотрев основные критерии здорового образа жизни, мы можем подвести некоторый итог нашим рассуждениям. Мы выяснили, что здоровый образ жизни – это совокупность профилактических мер, направленных на предотвращение заболеваний, укрепление всех систем организма и улучшение общего самочувствия человека.

Ведение здорового образа жизни предполагает не хаотическое использование различных методик, но применение индивидуального, тщательно подобранного плана. План этот должен учитывать физиологические и психологические особенности конкретного человека, стремящегося улучшить свое состояние. Здоровый образ жизни не предполагает какую-то специальную физическую подготовку, его принципы рассчитаны на использование их обычным человеком с целью поддержания работоспособности и нормализации жизнедеятельности организма.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда украинский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ украинцев становятся сверх актуальными.

Нам необходимо весь тот огромный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовать на благо процветания Украины. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации.

Литература.

1. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990.
2. Книга о здоровье: Сборник // Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. – М.: Медицина, 1988.
3. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология): учебник для вузов. М.: Гардарики, 2007. 349 с.

4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
5. Верхорубова О. В., Подлеская О. С. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2013. Вып. 4 (132). С. 148–150.
6. В. Михайлов, А. Палько. Выбираем здоровье! – 2-е изд. – М.: Молодая гвардия, 1987.
7. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа–вуз»: автореф. дис. д-ра пед. наук. 2000. 48 с.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов / под ред. А. Г. Горшкова. М.: Гардарики, 2007. 218 с.

Публикується в авторській редакції