

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Полонянкина З.Г., Досмухамедова М.М.,

Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

Сегодня мы вряд ли найдём образованного человека, который отрицал бы великую роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физические занятия «становятся катализатором жизненной активности, инструментом прорыва в область интеллектуального потенциала и долголетия». Технический процесс, освобождая работников от изнурительных затрат ручного труда, не освободил их от необходимости физической подготовки в профессиональной деятельности, но изменил задачи этой подготовки.

В наши дни все больше видов трудовой деятельности вместо грубых физических усилий требуют точно рассчитанных и точно скоординированных мышечных усилий. Некоторые профессии предъявляют повышенные требования к психологическим возможностям человека, сенсорным возможностям и некоторым другим физическим качествам. Высокие требования предъявляются к представителям педагогических профессий, деятельность которых требует повышенного уровня общей физической подготовленности. Одним из главных условий является высокий уровень общей работоспособности, гармоничное развитие профессиональных, физических качеств. Используемые в теории, методике физической культуры понятия о физических качествах (сила, быстрота, выносливость, гибкость), очень удобны для классификации многообразия тренировочных средств и, по существу, являются критерием качественной оценки моторной функции человека.

Рассмотрим основные условия здорового образа жизни. Учеными выделено восемь основных факторов ортобиоза («орто» – прямой, правильный; «био» – связанный с жизнью).

1. Прежде всего, следует назвать труд, являющийся важнейшим условием благополучия в широком смысле этого слова (социального, психологического, физического и т.д.). В труде большие нагрузки повышают резервные возможности организма.

Знакомство с жизнью выдающихся людей говорит о том, что многие из них сохранили свои творческие возможности до глубокой старости, благодаря истинной любви к своему труду, благодаря тому, что в их жизни важное место занимают уход за своим здоровьем, соблюдение элементарных гигиенических правил, выполнение любимой работы и постоянные занятия различными физическими упражнениями. Так, например, высокой творческой активностью в преклонном возрасте отличались такие выдающиеся личности, как Софокл, Микеланджело, И.Е. Репин, И.К. Айвазовский, академик Д.А. Лихачев.

Рассматривая труд человека как один из основных факторов здорового образа жизни, следует отметить, что исключительно важную роль для сохранения работоспособности имеет современный активный отдых с использованием различных физических упражнений.

Утомление организма представляет собой очень сложный процесс, являющийся результатом физиологических сдвигов и изменений в нервной системе, крови, мышцах, железах внутренней секреции и других органах. Только своевременный отдых ликвидирует явления утомления и предохраняет организм от отрицательных последствий /1, 2/.

Характер жизненных процессов в организме при работе поставлен в зависимость не только от характера и качества работы, но и от состояния всего организма. Состояние же всего организма в первую очередь определяется центральной нервной системой. Благодаря правильному функционированию центральной нервной системы возникают процессы устранения утомления. Так, многие знаменитости, забывая о своих недугах, продолжали заниматься своей работой.

2. Для prolongации жизни необходимы умеренный образ жизни, разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки. Эти факторы Гиппократ назвал «пищей для жизни». Физические упражнения должны стать неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека. Однако необходимо помнить, что физические упражнения должны выполняться при условии соблюдения общих правил, личной гигиены. Например, физические упражнения сразу после обильной еды, приема алкоголя или курения могут привести к тяжелым заболеваниям.

Эффект физической подготовленности, являющийся центральным среди различных оздоровительных эффектов физической культуры и спорта, выходит далеко за рамки здоровья. Без неё не были бы возможны становление и эволюция человека.

3. Среди условий правильного образа жизни весьма существенным является рациональное питание. Важным принципом рационального питания является сбалансированность приема основных пищевых веществ (жиров, белков, углеводов).

Великий русский ученый И.И. Павлов в своих трудах указывал, что организм животных и человека находится в тесной взаимосвязи с внешней средой, непрерывно воздействующей на центральную нервную систему.

Для правильной организации питания необходимо знать значение для человека отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста, профессии, климата и социально-бытовых условий.

Как известно, белки составляют основу жизни, так как каждая живая клетка состоит главным образом из белков. Поэтому непрерывное поступление белков совершенно необходимо для роста и восстановления ткани за счет образования новых клеток.

По своему значению белки, входящие в состав пищевых продуктов, неодинаковы. Одни из них по строению и химическому составу близки к белкам человеческого тела, то есть содержат все составные части, необходимые для построения этих белков. К белкам, обладающим высокой пищевой ценностью, относятся белки мяса, рыбы, молока, яиц, а также некоторых овощей (капусты, картофеля).

Жиры и углеводы являются главными источниками энергии и определяют в основном калорийность пищи. Также углеводы и жиры выполняют защитные функции в отношении белков. Самое правильное – иметь в питании различные жиры, чтобы растительное масло занимало ведущее место в питании.

Кроме жиров, белков и углеводов, к пищевым веществам относятся также витамины и минеральные соли. Витамины нередко называют дополнительным фактором питания. Они являются элементами пищи, столь же необходимыми, как и все остальные вещества, входящие в состав организма. Известно, что при отсутствии в пище того или иного витамина наблюдаются весьма серьезные нарушения деятельности различных органов и всего организма в целом.

Институт питания изучил калорийные траты людей различных профессий, разных возрастов и разделил их на 4 группы:

1-я группа – лица, со средней потребностью 3000 калорий в сутки, к ней относятся люди умственного труда;

2-я группа – лица, занятые физическим, механизированным трудом; потребность в среднем равняется 3500 калорий;

3-я группа – лица, занятые немеханизированным, умеренно тяжелым физическим трудом; средняя потребность равна 4000 калорий;

4-я группа – лица, занятые тяжелым физическим трудом; средняя потребность составляет 4500–5000 калорий.

4. Другим важнейшим условием ортобиоза является нормальный сон. Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся продолжительное время в экстремальных ситуациях способен спать очень много. Это физиологическая защита организма, потребность как лечение, обусловленная сложными психофизиологическими процессами.

Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, на которые пришлась сверхнагрузка. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хроническое же недосыпание способствует так называемой *сшибке* – появлению невротозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма.

Принято считать, что студентам необходимо спать 7–9 часов в сутки. Наиболее приемлемым, точнее, физиологическим периодом для сна является период с 23 до 7–8 часов утра. При систематическом недосыпании у студентов умственная работоспособность снижается на 7-15%. Поэтому правильное использование сна абсолютно необходимо.

5. Следующее условие – психологическое состояние: хорошее настроение, положительные эмоции и т.п. Их обеспечивают доброжелательное отношение к другим людям, юмор, оптимизм. Наше отношение к людям как бы бумеранг, каким мы его метнули, таким он и возвращается.

Юмор, шутка, веселое слово очень украшают жизнь. У французов есть хорошая житейская мудрость, говорящая о том, как надо жить: смеяться вместе, плакать в одиночку. Оптимизм, является источником доброго настроения. Чтобы внимать росткам оптимизма, надо фиксировать внимание на «хорошем» и радоваться ему.

6. Устранение вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем – является неотъемлемой составной частью ортобиоза. Эти «малые» наркомании приносят огромный вред. Как наркотики, никотин и алкоголь привязывают к себе, а яды – травят. Алкоголь – яд для всех клеток тела. Слабеют нервные процессы. Дрябнет сердечная мышца. У мужчин снижается половая функция. Весьма неблагоприятное воздействие оказывает алкоголизм родителей на потомство, повышая число детей с психическими и физическими дефектами. В Древней Спарте, где старались воспитывать только здоровых и полноценных людей, существовал даже обычай: младенцев, родившихся через 9-10 месяцев после периода сбора винограда (когда люди пили много виноградных вин), без сожаления сбрасывали со скалы. Считалось, что ни доброго воина, ни доброй матери из такого младенца, зачатого в пьяном виде, не получится.

В настоящее время всеобщее беспокойство вызывает привычка к употреблению наркотических веществ, которая вызывает самые неблагоприятные социальные и экономические последствия не только индивидуума, но и семьи в целом.

В развитии у молодого человека зависимости от наркотических средств важную роль играют индивидуальные особенности и характер социально-культурного окружения.

7. Особое место в режиме здорового образа жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Необходимо, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом, вырабатываются условные рефлексy. Человек, обедающий в строго определенное время, хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением

сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексy.

Но о каком соблюдении режима может идти речь, если человек работает или учится в разные смены. Конечно, нервная система в подобных случаях проходит серьезные испытания, на нее ложится большая нагрузка. Однако именно здесь соблюдение режима наиболее важно. Должны быть выработаны варианты режима для каждого из рабочих или учащихся графиков. Тогда мозг будет располагать несколькими отлаженными программами, и человек окажется даже более приспособленным к жизни и труду, чем другой человек, у которого такого набора программ не сформировано.

8. Закаливание организма – важное условие ортобиоза. Под закаливанием понимают процесс приспособления организма к неблагоприятным внешним воздействиям, главным образом холоду, причем приспособление это достигается путем использования естественных сил природы: воздуха, солнечных лучей, воды. Наибольшее значение имеет закаливание холодом, оно предохраняет нас от простудных заболеваний /3, 4, 5/.

Закаливание холодом производится с помощью водных и воздушных воздействий. Закаляться воздухом – это не только дружить с открытой форточкой и чаще выходить из квартиры, но также и меньше кутаться зимой, чтобы частично и организму предоставлять возможность принимать определенные меры безопасности. Особенно эффективны водные процедуры: утренние после гимнастики (обтирание, обливание или душ в зависимости от имеющихся возможностей), вечерние (обливание ног холодной водой). Летом нужно использовать каждую возможность поплавать в открытом водоеме, а зимой – в плавательном бассейне.

Закаляясь, надо соблюдать три правила. Во-первых, необходима постепенность в наращивании силы раздражителя, нельзя сразу начинать с ледяной воды. Во-вторых, нужна систематичность. В-третьих, и это очень важно, закалять нужно всю поверхность тела, прежде всего изнеженные его участки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.В., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – Киев: «Здоровье», 1985.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: «Медицина», 1976.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: «Физкультура и спорт», 1982.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Ряскин В.М., Волков С.В., Кабирова О.Р.,

*Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова
г. Магнитогорск, Россия*

Физическое развитие личности в истории человечества всегда занимало важное место. Особенно ярко это проявлялось в античном мире: в Афинском государстве, где придавалось большое значение гармоничному сочетанию физического и интеллектуального развития человека, являющемуся недостижимой мечтой и по сей день.

Во всяком случае, временной период до конца XX–начала XXI века показывает, что физически подготовленный человек не означает, что он физкультурно образованный, тем более, имеющий позитивную социальную направленность.