

РОЛЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

В. Н. Кудрицкий

Брестский государственный технический университет, www.bstu.by

Введение. В настоящее время выявлено, что роль физической культуры, образа жизни человека и экологической среды составляют главные факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

Актуальность проблемы заключается в том, что влияние современного научно-технического прогресса непрерывно сопутствует многочисленными опасными и вредными для жизни человека химическими, биологическими, физиологическими и другими факторами, с которыми человеку постоянно приходится сталкиваться в своей трудовой деятельности. К таковым можно отнести постоянный шум на производстве, температурные и атмосферные резкие изменения и перепады, статические и динамические физические нагрузки, сопровождающиеся психическими и нервными напряжениями, а также выброс в атмосферу различного рода токсических веществ, гипокинегию и гиподинамию.

В совокупности перечисленные факторы отрицательно влияют на жизнедеятельность человека, его физическое развитие, физическую подготовку и работоспособность.

Методы исследования. В работе применялись педагогические наблюдения и изучение некоторых эффективных направлений, способствующих защите человека от неблагоприятных факторов внешней среды.

В этой связи, большую актуальность приобретает внедрение в повседневную жизнь студенческой молодежи специальных технологий, направленных на защиту человека от вредных факторов.

Основным направлением и требованием технологий является повышение приспособляемости организма человека к окружающей среде за счет совершенствования жизненно необходимых защитных функций организма и создания в это связи благоприятных условий для их проявлений.

Педагогические наблюдения, информационно-научные данные ученых разных вузов показывают, что наиболее доступными и эффективными технологиями, способствующими развитию защитных функций организма являются педагогические, медико-биологические и психологические технологии, при помощи которых можно организовать достаточно продуктивно повседневную работу по внедрению здорового образа жизни в быт и отдых студенческой молодежи [1].

Общими характеристиками понятия здорового образа жизни необходимо считать комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие человека, укрепление здоровья и повышение работоспособности его.

Результаты исследования и их обсуждение. Научно доказано, что при организации здорового образа жизни наибольшее значение с целью оздоровления студентов имеет совокупность предлагаемых компонентов ЗОЖ. Главными компонентами здорового образа жизни, в этом случае, должны выступать:

- двигательная активность - недельный двигательный режим, который должен быть не менее 28 часов – это занятия физическими упражнениями и спортом, выполнение ежедневной утренней зарядки и производственной гимнастике, прогулки и легкие пробежки, а в зимнее время – лыжные прогулки и езда на коньках;
- отказ от вредных привычек – исключение курения, алкоголя, приема наркотиков;
- рациональное питание, включающее необходимый объем белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов, за счет которых будет обеспечиваться нужное количество 3000-3200 калорий, необходимых для пополнения энергозатрат в течение суток;
- круглогодичное закаливание организма воздушными, солнечными и водными процедурами;
- соблюдение личной и общественной гигиены, включающей выполнение режима дня – выполнение утренней зарядки, водных процедур организация правильного отдыха и работы, соблюдение гигиены сна, правильного питания, ухода за телом и зубами, строгое соблюдение гигиены одежды и обуви;
- достижение душевной и физической гармонии, в этом случае будет достигаться и совершенствоваться гармоническое единство физиологических и психологических функций, обуславливающих активную возможность для полноценного и неограниченного участия студенческой молодежи в их трудовой деятельности;

- экологическое образование и воспитание. В этом случае, особое внимание необходимо уделять изучению взаимоотношения организма с окружающей средой и рассматривать организм в единстве с условиями существования. С этой целью необходимо воспитывать у занимающихся в первую очередь экологическое сознание, природоохранное мировоззрение, природоохранную культуру на основе выработанной системы взглядов, позволяющих каждому человеку осознанно и бережно относиться к окружающей его среде.

Анализ педагогических наблюдений и исследований по данной проблеме показал, что влияние образа жизни и экологической среды являются наиболее значимыми.

При возникновении таких заболеваний, как цирроз печени – вклад образа жизни составляет 70%, сосудистые поражения мозга и транспортные травмы – 65%, ишемическая болезнь сердца – 60% и раковые заболевания – 45% [2].

Образ жизни и экологическая среда являются главными факторами, влияющими на сохранение и укрепление здоровья человека.

Организация здорового образа жизни будет иметь успех при проведении активной разъяснительной работы через лекции и беседы, практические занятия, раскрывающие суть оздоровительных мероприятий и их влияние на здоровье занимающихся, повышение работоспособности, физическое развитие и физическую подготовленность.

Хорошо организованная пропаганда здорового образа жизни и экологических мероприятий должна вызвать интерес к регулярным занятиям физической культурой и вырабатывать ощущение потребности к регулярным соблюдениям требований здорового образа жизни и сознательного отношения к природе. Огромный социальный потенциал физической культуры спорта и туризма необходимо использовать как наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления студенческой молодежи.

В этой связи необходимо в первую очередь комплексное решение проблем, направленных на эффективное развитие человека с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья, подготовку молодежи к производственной деятельности и воинской службы, формирование способности адаптироваться к сложным ситуациям и противостоянию повышенным стрессовым нагрузкам.

С этой целью необходимо сохранять и восстанавливать лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных технологий, направленных на максимальное привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом.

Выводы. Таким образом, исследования роли образа жизни и экологической среды на укрепление здоровья человека и повышение его работоспособности показали, что эти факторы составляют основу в сохранении и укреплении здоровья человека, и они достигаются в процессе занятий физическим воспитанием, профессионально-прикладной физической подготовкой, производственной гимнастикой в режиме дня, осуществляемых по физической культуре в высших учебных заведениях.

В результате педагогических наблюдений было выявлено, что главными компонентами должны выступать: двигательная активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание, закаливание организма, соблюдение личной и общественной гигиены.

При экологическом образовании и воспитании особое внимание рекомендуется уделять изучению взаимоотношений организма с окружающей средой и рассматривать организм в единстве с условиями существования.

Литература:

1. Кудрицкий, В.Н. Врачебный контроль и самоконтроль в физическом воспитании студентов / В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2005. – 23 с.
2. Давиденко, Д.Н. Обоснование здорового образа жизни / Д.Н. Давиденко. – Мн.: БГТУ, 2000. – С. 25-27