

*Н.Ю. Чечура, 4 курс**Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент**Полесский государственный университет*

В последнее время многие учёные интересуются вопросами здорового образа жизни. Ведь, как известно, медицина, взявшая на себя ответственность за здоровье человека, в познании этого состояния и методов укрепления здоровья издавна занимала пассивно-оборонительную позицию, борясь с болезнями, т.е. пытаясь более или менее успешно исправлять последствия уже нарушенного состояния организма. К сожалению, иногда уже оказывается слишком поздно. В отличие от медицины, здоровый образ жизни – это больше профилактика, чем лечение или реабилитация.

Изучены сущностные характеристики здорового образа жизни, которые выражают ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализуют наиболее ценный вид профилактики заболеваний - первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Здоровый образ жизни зависит от: объективных общественных условий, социально-экономических факторов; конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять его в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга; системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло здорового стиля жизни.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Нами выделено три основных компонента здорового образа жизни: объективные общественные условия; конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни; система ценностных ориентации, направляющих сознательную активность.

Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества.

Образ жизни - здоровый, культурный, цивилизованный - реализуется в конкретной предметной деятельности, которая имеет два необходимых условия протекания: пространство и время.

Для того чтобы какая-либо деятельность вошла в повседневный быт индивида, необходимо, чтобы этот индивид мог достаточно стандартизированно выделять на эту деятельность время из своего бюджета времени, а сама деятельность осуществлялась бы в пространстве, а не только в мыслях и мечтах.

Состояние человека, лежащее между здоровьем и болезнью, совмещает в себе и то, и другое. Еще классик античной медицины Гален назвал его третьим состоянием.

Формирование здорового образа жизни - сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Существует необходимый и достаточный уровень физической активности человека, характеризуемый общими показателями рационального содержания, структуры и использования активного двигательного режима. Этот уровень определяется анаболическим восстановлением после активной трудовой деятельности, при котором происходит увеличение и накопление пластических и энергетических ресурсов организма, повышающих его потенциал и работоспособность.

Рациональная форма двигательной активности - такая двигательная активность, которая обеспечивает необходимые и достаточные показатели физического развития и физической подготовленности, физической готовности к выполнению основных социальных функций, высокую профессионально-трудовую работоспособность, относительно низкую утомляемость в процессе и циклах труда, устойчивость внутренней среды организма, прочное здоровье и низкую заболеваемость в стандартных и меняющихся условиях труда и быта.

Рациональный, удовлетворяющий биологические потребности организма двигательный режим повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды, в том числе различных неблагоприятных и критических факторов, способствует повышению общей и специфической работоспособности. [1, с.20]

Выводы: Формирование прочных навыков здорового образа жизни человека предопределяется решением комплекса пяти групп задач: 1) Формирование духовной сферы личности; 2) Укрепление здоровья, усвоение правил и норм ЗОЖ, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды за счет полной сохранности механизмов гомеостаза; 3) Физическое (точнее физкультурное) образование учащихся, включающее формирование специальных знаний в области ФК; совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта в трех плоскостях пространства и в различных условиях опоры; 4) Совершенствование тех функциональных свойств или кондиционных возможностей, которые определяют успех двигательной деятельности; 5) Физическое развитие, формирование основных тотальных размеров, массы, пропорций, конституции тела, правильной осанки, предупреждение плоскостопия и т.п. [1, с.35.].

Физическая культура способствует достижению и сохранению крепкого здоровья, высокой и устойчивой общей и специальной работоспособности, надежной резистентности и лабильной адаптации к меняющимся и сложным условиям внешней среды обитания. Физкультурно-оздоровительная деятельность помогает формированию и соблюдению полезного для здоровья рационально организованного режима трудовой и бытовой деятельности, обеспечивают необходимую и достаточную двигательную активность, а также активный отдых, то есть рациональным двигательный режим.

#### **Список использованных источников**

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого/ В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988 – 208 с.