

*Воронов Н. А., кандидат биологических наук, доцент
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны*

СОБЛЮДЕНИЕ НОРМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КУРСАНТАМИ

Аннотация: Данная работа содержит основные требования к созданию здорового образа жизни, положения о его влиянии на здоровье человека и его организм в целом, а также рекомендации по формированию и поддержанию здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, преимущества здорового образа жизни, сбалансированное питание.

Abstract: This work contains basic requirements for the creation of a healthy lifestyle, provisions on its impact on the health of the person and his body as a whole, as well as recommendations on the formation and maintenance of a healthy lifestyle.

Key words: Healthy lifestyle, healthy lifestyle benefits, balanced nutrition.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Но какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней [1]. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной

гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Очень много говорилось, говорится и еще долго будет говориться о причинах нашего физического здоровья [2]. Существует огромное количество научных, околонуучных и совершенно не научных работ о причинах заболеваний, о причинах физического здоровья, о причинах долголетия и т.д. и т.п. Что же является первопричиной отсутствия или наличия нормального физического здоровья у людей?

Существует достаточно большое количество факторов, влияющих на наше здоровье. Среди них: генетические факторы (15-20%), состояние окружающей среды (20-25%), медицинское обеспечение (10-15%) и, наконец, условия и образ жизни (50-55%). Согласно этим статистическим данным, «львиную» долю в формировании и состоянии нашего здоровья играет образ жизни [3].

Очень важно, прежде всего, понять, что же такое здоровье и каковы его критерии.

Слово «здоровье», пожалуй, самое частое в повседневном общении людей. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и т.д.

Что же такое «здоровье»? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье-это отсутствие болезней. Но такого понимания «здоровья», распространенного в быту недостаточно. Не случайно до сих пор не прекращаются дискуссии специалистов, пытающихся дать определение понятию «здоровье» [4].

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

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов"

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.

Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами [5].

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться" [6].

Образ жизни - это деятельность или активность людей, которые определенным образом реагируют на условия жизни. Он указывает на то, как люди относятся к условиям жизни, как связаны с ними и используют их.

Образ жизни классифицируется по 3 критериям:

- по характеру активности: физическая, интеллектуальная;

- по сфере активности: трудовая, нетрудовая;
- по виду активности: производственная, социальная, культурная, образовательная, деятельность в быту, медицинская и другие виды активности.

С образом жизни связаны понятия «уклад жизни», «уровень жизни», «качество жизни», «стиль жизни», но которые не заменяют этого понятия.

«Уровень жизни» (или уровень благосостояния) характеризует размер и структуру материальных и духовных потребностей, то есть количественные, поддающиеся измерению параметры, условий жизни: размеры валового продукта, национального дохода, обеспеченность жильем, отдыха, медицинской помощью, показатели здоровья населения и др.

«Уклад жизни» - это порядок общественной жизни, труда, быта, отдыха и т.д., в рамках которого проходит жизнедеятельность людей. Это временной регламент явлений общественной жизни.

«Стиль жизни», как правило, относят к индивидуальным особенностям поведения как одного из проявлений жизнедеятельности. Сюда же причисляют и индивидуальные особенности образа мыслей, стиля мышления.

«Качество жизни», включает показатели уровня жизни, уклада, стиля жизни. Этот термин можно использовать как характеристику качественной стороны условий жизни - качество жилищных условий, питания, образования, медицинской помощи т.д.

Комплексные социально-гигиенические исследования, включающие и клинико-социальные исследования, установили связь социальных условий и показателей здоровья населения [7].

Различия в обеспеченности жильем и в размере жилой площади не оказывали прямого влияния на состояние здоровья. Вместе с тем, деятельность в связи с такими факторами, как внутрисемейные отношения, психологический климат, распределение и использование материальных возможностей и т.п., непосредственным образом влияли на различные показатели здоровья.

Режим дня членов семей - один из комплексных показателей, характеризующих образ жизни. Нарушение режима способствует

возникновению и отрицательно воздействует на течение различных заболеваний, способствует развитию дефектов и отставанию физического и интеллектуального развития у детей, отрицательно влияет на другие показатели здоровья.

Доказано влияние неблагоприятного режима труда и отдыха, отсутствия стабильных режимов питания, чередования работы и отдыха, совместно с другими факторами риска.

Доказательство превалирующего воздействия на здоровье факторов образа жизни и, прежде всего медицинской активности, рассматривается как признак решающей роли социального опосредования общественного здоровья и как основа мер по стратегии здравоохранения - формирования здорового образа жизни как базы профилактического направления.

Библиографический список:

1. Воронов Н.А. Актуальные вопросы воспитания молодежи и студенческого спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №6. С. 61-63.
2. Барабанщиков А.В. Военная педагогика и психология / А.В. Барабанщиков, В.П. Давыдов, Э.П. Утлик, Н.Ф. Феденко. М.: Воениздат. 1986 – 246 с.
3. Воронов Н.А. Здоровый образ жизни в вопросах и ответах // Эпоха науки. 2018. № 14. С. 234-236.
4. Смирнов И.Н. Формирование здорового образа жизни у курсантов высших военных учебных заведения средствами физической культуры и спорта: Автореф. дис. канд. пед. наук. Кострома. 2009. – 17с.
5. Воронов Н.А. Рациональный режим дня человека // В сборнике: Материалы конференций ГНИИ «НАЦРАЗВИТИЕ». Июнь 2018. Сборник избранных статей. 2018. С. 141-143.

6. Чернов В.В. Формирование профессиональной направленности личности курсанта в воспитательном пространстве военного вуза: Автореф. дис. канд. пед. наук. Кострома. 2002. – 19с.

7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия». 2000. – 480с.