

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 14-15 ноября 2013 года

совокупности они создают условия для нормального функционирования организма и защиту его от неблагоприятных факторов жизнедеятельности и внешней среды.

В литературе есть данные, которые говорят о том, что соблюдение ЗОЖ студенческой молодежи гарантированно оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психического здоровья, успешному обучению, накоплению физических и духовных сил, а также создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, материального и семейного благополучия, высокопроизводительной профессиональной работы, успешной карьеры и творческого долголетия. При этом решающее значение имеет культура ЗОЖ [6].

Список литературы:

1. Ахмерова С.Г. Здоровый образ жизни и его формирование в процессе обучения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. № 2. С. 37-40.
2. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва. 1990. 140 с.
3. Загревская А.И., Шилько В.Г. Технология модульного обучения в физкультурном образовании студентов: Учебное пособие. Томск: Томский гос. ун-т, 2009. 234 с.
4. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. 192 с.
5. Кузин В.В. Научно-методический журнал «Физическая культура», 1996. №1.
6. Фурманов А.Г., Князев Ю.Н. Здоровый образ жизни. Мн.: Тесей, 2003. 60 с.

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР СОВРЕМЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

*Булгакова А.И. (Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск).*

На сегодняшний день словосочетание «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) не является новым, воспринимается как общеизвестное явление. При этом точного представления о структуре ЗОЖ у современной молодежи нет. У одних он ассоциируется с утренней зарядкой, своевременным питанием, у других – с отказом от вредных привычек. Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих ухудшение здоровья.

Значение ЗОЖ для здоровья, творческого долголетия, продолжения и воспитания потомков и других важных проявлений человеческой жизнедеятельности убедительно доказывается тысячами наглядных примеров, в том числе личных из жизни выдающихся ученых, писателей, спортсменов, описанных в литературе, и сотнями научных исследований прошлого и настоящего. К сожалению, понятие ЗОЖ в настоящее время искажается. Чаще всего под ЗОЖ понимают 2-4 элемента в разных комбинациях: рациональное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек, занятия физической культурой и т.д. Человеческая практика свидетельствует, что можно так организовать свой образ жизни, что он будет не уничтожать здоровье, а содействовать его укреплению. Такая организация жизненного уклада, обеспечивающая наиболее полную положительную взаимосвязь между образом жизни и здоровьем, определяется понятием «ЗОЖ». По мнению Е.М. Казина, Н.Г. Блиновой, Н.А. Литвиновой (2000), «ЗОЖ объединяет все, что оказывает содействие выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья». Они считают, что ЗОЖ состоит из трех взаимосвязанных элементов: культура питания, движений и эмоций. В работах А.Г. Фурманова и Ю.П. Князева (2003) выделено больше структурных элементов, к которым были отнесены работа (обучение), жилищные условия, отдых, рациональное питание, закаливание, оптимальная двигательная активность, медицинская активность, отказ от вредных привычек [3].

Представители философско-социологического направления рассматривают ЗОЖ как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении «ЗОЖ» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума [2].

Обращаясь к педагогической литературе, следует отметить, что образ жизни, понимаемый одними авторами как стереотип, другими как некий эталон поведения, неотделим в своем сущностном значении от здоровья, так как в одной мере определяет его количество, а в другой мере ограничивается им как неким ресурсом. Ряд авторов, понимая его как деятельность, отмечают, что здоровый образ жизни — это, прежде всего, активность субъекта в интересах здоровья, процесс соблюдения оптимальных норм и форм повседневной жизни. Другие ученые, отождествляя здоровый образ жизни с системой, определяют его как динамичную структуру с различными компонентами, в совокупности с осмысленностью бытия, жизненными целями и ценностями, представляющую собой некую эталонную модель поведения. Обобщает и уточняет данные подходы, на наш взгляд, определение ЗОЖ как способа жизнедеятельности. Так, по мнению Н.Б. Коростылева, здоровый образ жизни — это «способ

жизнедеятельности, который направлен на сохранение и укрепление здоровья, позволяет человеку долгие годы осуществлять трудовую деятельность в полной мере своих способностей, избавляет его от болезней и недугов, дарит бодрость, силу и энергию, без которых не ощущается полноценная радость бытия». Отождествляя ЗОЖ со способом жизнедеятельности, обратим внимание на следующее определение из справочной литературы: «способ деятельности – это конкретный путь для достижения цели деятельности» [4].

Образ жизни современного человека развитых стран обобщенно характеризуется гиподинамией, информационной загруженностью, психоэмоциональным напряжением, переизбытком, злоупотреблением лекарственными препаратами, целым рядом вредных привычек, другими отрицательными структурными элементами, которые ухудшают здоровье. Все это приводит к развитию так называемых «болезней цивилизации». К ним следует отнести сердечно-сосудистую патологию (атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, гипертоническую болезнь), заболевания нервной системы, органов пищеварения, мочевого выделения, опорно-двигательного аппарата и др.

На мой взгляд, ЗОЖ молодежи должен в обязательном порядке включать следующие основные практико-деятельностные компоненты, обеспечивающие здоровье: режим труда и отдыха; режим питания; режим дня; оптимальная двигательная активность; закаливание организма; гигиена сна; профилактика вредных привычек. А также вспомогательные компоненты: активное взаимодействие с природой; самооздоровление; оптимальные личностные взаимоотношения; мотивацию к ЗОЖ. Такое наполнение ЗОЖ наиболее полное. Любой из названных компонентов в той или иной степени активно влияет на одну или несколько функциональных систем организма. Вместе они создают условия для нормального функционирования организма и защиту его от неблагоприятных факторов жизнедеятельности и внешней среды.

В процессе обучения у молодежи следует постоянно вырабатывать навыки ЗОЖ. Необходимо помнить, что систематические занятия физической культурой (ФК) и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой ФК, правильная организация рабочего времени - необходимые условия ЗОЖ. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями [1].

Активная роль ФК в реализации ЗОЖ несводима к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. ЗОЖ во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Соблюдение ЗОЖ и физкультурно-спортивная деятельность оказывают основательное положительное воздействие на общекультурное развитие личности студентов. Хорошее физическое состояние организма – залог успешной учебы и плодотворной работы. Оптимальный

двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М., 1990. 140 с.
2. Здоровый образ жизни, ЗОЖ [Электронный ресурс] – URL: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/> (дата обращения 27.09.2013).
3. Раевский Р.Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый образ жизни студентов. Омск: Наука и техника, 2008. 556 с.
4. Становление здорового образа жизни как педагогическая проблема [Электронный ресурс] – URL: http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=9999891 (дата обращения 27.09.2013).

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА 2002-2011 гг

Войнич А.Н., Козарь Е.М., Дьякова Е.Ю. *(Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск)*

Здоровье является одной из основополагающих ценностей человека. От уровня функционирования организма зависит качество жизни. В публичной декларации целей и задач Министерства здравоохранения Российской Федерации на 2013 год внимание уделяется развитию профилактического направления [3]. Экономически развитые страны с помощью статистических подсчетов давно выяснили, что затраты на профилактику заболеваний несравнимо меньше, нежели их лечение. В перечне профилактических средств можно выделить множество направлений: вакцинация против инфекционных заболеваний, усиление иммунитета, оптимальный режим работы – отдыха, достаточный двигательный объем, применение природных лечебных факторов и многое другое.

Целью данной работы стало исследование структуры заболеваемости населения Томской области и анализ бальнеологического потенциала данного региона.

На основании статистических данных Министерства здравоохранения Российской Федерации была составлена таблица заболеваний систем организма населения Томской области за определенный период [4] (табл. 1, 2).

Для наглядности цифровые данные также представлены в виде графика (рис. 1). Из него хорошо видно, что пальма первенства у заболеваний системы дыхания, далее идут заболевания сердечно-сосудистой системы, сенсорной,