

пользовать как дополнение к традиционным методам психотерапии. Одно из исследований на эту тему показало, что использование бега для лечения депрессии оказалось в 4 раза дешевле и эффективнее, чем применение традиционных вербальных методов психотерапии.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая культура и спорт в разумных пределах являются лучшим естественным лекарством от депрессии, проблем со сном, низкой самооценкой, проблем с лишним весом и многими другими неприятностями, которые мучают современных людей. Очень важно создать благоприятные условия для занятий, чтобы они приносили психологическое удовлетворение и воздействовали на здоровье человека.

Библиографический список

1. Аруцев, М.А. Институт спорта в системе формирования ценностных ориентаций молодежи (социологический анализ) / М.А. Аруцев, В.А. Винник, В.С. Козлова. – Мн.: ЧУП «Квадрат-Пресс», 2005.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб., 2010.
3. Отчет ученых Griest, Klein, Eischens, Faris на тему: «Влияние физических нагрузок на состояние депрессии», 1978 год.
4. Отчет ученых Morgan, Roberts, Brand, Feinerman на тему: «Влияние физических нагрузок на состояние депрессии», 1970 год.
5. Отчет ученых North, McCullagh, Tran на тему: «Влияние физических нагрузок на состояние депрессии», 1990 год.

*Н.А. Юманов, А.Н. Савчук, В.А. Кузьмин
В.В. Денискин, В.Ф. Гайкович*

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Многочисленными наблюдениями установлено, что здоровье и продолжительность жизни до некоторой степени наследственны. Можно сказать, что в наследовании здоровья участвуют два фактора: отсутствие наследственного предрасположения к заболеванию, ведущему к смерти, и менее определенная величина – «жизненность», выражаемая работоспособностью и долголетием.

Долголетие человека предположительно связывают с наследованием «общего здоровья», т.е. качеством, также плохо поддающимся количественному учету, как и «жизненность». Точно установить значение наследственности для продолжительности жизни человека

очень трудно. Одна из трудностей состоит в том, что так называемая жизненность, или потенциал долголетия, определяется не одним, а многими генами, и это чрезвычайно усложняет анализ влияния наследственности на продолжительность жизни. Другая трудность связана с тем, что на продолжительность жизни в очень большой степени влияют условия окружающей среды, образ жизни и т.п. Поэтому практически невозможно ответить на вопрос, в какой степени долголетие данного человека обусловлено наследственностью и в какой-либо мере влиянием среды. [3]

Соблюдение режима при занятиях физкультурой и спортом обязательно, в негативном случае можно серьезно навредить своему здоровью и не добиться высоких спортивных результатов.

К систематическим нарушениям режима ведет пристрастие к алкоголю, курению и наркотикам. Этот порок особенно опасен и несовместим особенно в спорте. Алкоголь нарушает функцию центральной нервной системы, при этом ухудшается способность организма к координированным движениям. Нарушается деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Алкоголь весьма значительно увеличивает возможность травматизма на занятиях, но особенно неблагоприятное действие он оказывает при курении. Это связано с тем, что под влиянием алкоголя усиливается всасывание никотина слизистыми оболочками. Смертельная доза составляет 80 мг (при выкуривании 20 сигарет подряд). Курение, алкоголь и наркотики снижают физические возможности организма.

Если наследственные заболевания или предрасположение к той или иной болезни зависят от «волевых действий» родителей, то появление многих врожденных нарушений (возникших в период эмбрионального развития ребенка, а не переданных ему по наследству, т.е. генетически) чаще всего связано с влиянием на растущий организм вредных привычек и опасных склонностей его родителей. Как правило, это последствия курения, употребление алкоголя или наркотиков, в результате чего еще до зачатия ребенка половые клетки родителей могут быть повреждены. Так, при систематическом пьянстве развивается хроническое отравление зародышевых клеток алкоголем. Но даже у человека, не злоупотребляющего спиртными напитками, половые клетки в момент опьянения оказываются в состоянии острого алкогольного отравления. Зачатие в состоянии опьянения может привести к мертворождению или тяжелейшим заболеваниям ребенка, слабоумию и другим психическим отклонениям. Но и в дальнейшем, период внутриутробного развития, алкоголь и никотин, попадая в кровь матери, угрожает будущему здоровью ребенка.

Функциональные системы развивающегося плода очень чувствительны к воздействиям окружающей среды. Этой средой для него являются околоплодные воды и кровь матери. Если эта кровь содержит вредные продукты обмена веществ из-за плохой функции почек, печени, кожи, легких, если в крови матери циркулируют токсины, алкоголь, никотин и наркотики налицо все условия для того, чтобы ребенок появился на свет больным, дефективным.

Поэтому не следует забывать, что причиной врожденных заболеваний, как и предрасположений к различным нарушениям тех или иных функций организма, являются те вредные условия, которые влияли на него, когда он находился в чреве матери во время внутриутробного развития.

Наибольшее же влияние на здоровье человека, как свидетельствуют клинико-статистические исследования, оказывают условия внешней среды и образ жизни. Выявлено, в частности, что городские и сельские условия жизни по-разному влияют на продолжительность жизни населения. Так, например, основная часть долгожителей Сибири и Дальнего Востока (около 80%) проживает в сельской местности.

Не последняя роль в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения принадлежит физической культуре. [2] Гигиеническое значение физических упражнений и рационального двигательного режима для детей и подростков в современных условиях еще более возросло. Научные исследования и практика убедительно показывают, насколько благотворно физические упражнения влияют на детский организм. Те юноши и девушки, которые систематически занимаются спортом, выгодно отличаются от своих сверстников, далеких от физкультуры, своей бодростью, жизнерадостностью. Они подтянуты, обладают хорошей осанкой достаточной силой, выносливостью и ловкостью, меньше болеют. Кроме того, юные спортсмены, как правило, более дисциплинированы, настойчивы в достижении цели, им присуще чувство коллективизма и взаимопомощи. И наоборот, у тех, кто не дружит с физкультурой, чаще отмечаются всевозможные нарушения в состоянии здоровья и физическом развитии. [1]

Физическая культура – путь к силе и ловкости, бодрости и здоровью! Об этом должен помнить каждый школьник, каждый студент. И не только помнить, но и чувствовать в многообразных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Двигательная активность – незаменимый фактор жизнедеятельности человека. Она оказывает благоприятное воздействие на растущий организм. Впрочем, к патологическим сдвигам в организме при-

водят как недостаток, так и избыток движений. Это положение должно непременно учитываться при разработке норм двигательной активности.

«Норма» – это научно обоснованная мера двигательной активности. В ее основу может быть положен принцип оптимального количества движений.

Оптимизировать двигательную активность молодого поколения – значит благоприятно воздействовать на растущий организм, укрепить здоровье, повысить его работоспособность.

Потребность двигаться, согласно имеющимся научным данным, подвержена колебаниям на протяжении календарного года. Известно, что число естественных движений у юношей и девушек в осенний и зимний периоды снижается, а вот весной и особенно летом заметно возрастает. Такие колебания во многом зависят от природных ритмов, в частности продолжительности солнечного облучения, температуры воздуха и других факторов, определяющих интенсивность обмена веществ и функциональное состояние организма.

Наряду с принципом «оптимальности» вполне правомочен принцип «предельно допустимых границ». Нередко он используется в гигиеническом нормировании. Одна из важнейших особенностей гигиенического нормирования двигательной активности заключена в том, что устанавливается не только верхняя граница (предельно допустимая величина). Колебания активности между данными величинами считаются допустимыми, поскольку не оказывают существенного воздействия на здоровье молодежи. В подростковом возрасте гигиеническая норма двигательной активности непременно должна учитывать половые особенности. Основным организационно – методическим принципом физического воспитания в учебном заведении является дифференциация применения различных средств физической культуры. При этом учитываются возрастные и половые особенности, состояние здоровья юношей, уровень физической подготовленности.

Важное гигиеническое значение имеет постоянный медицинский контроль за процессом физического воспитания молодежи, проводимый медицинским персоналом учебного заведения.

Здоровье и обучение студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Поэтому успешность адаптации студентов к условиям обучения в вузе, сохранение и укрепление здоровья за время обучения на-

стоятельно требует организации здорового образа жизни и регулярной оптимальной двигательной активности.

Библиографический список

1. Барышева, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Н.В. Барышева, П.А. Виноградов, В.И. Жолдок. – Самара, 1997. – 250 с.

2. Денискин, В.В. Благотворительные возможности физической культуры в жизни человека / В.В. Денискин, Е.В. Панов, В.А. Филлипович // Материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск, 2004. – С. 393-394.

3. Московченко, О.Н. Индивидуальное здоровье человека: аспект биологической, психофизиологической и социальной адаптации / О.Н. Московченко // Валеология. – 2000. – № 4. – С.8-13.