

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И ПРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ, УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ

Кофанова О.Н., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Актуальность выбранной темы на современном этапе развития общества определяется условиями жизни, приводящими к увеличению влияния психосоциальных стрессов на возникновение психосоматических расстройств и психосоциальных нарушений. В настоящее время психосоматическими считаются как хронические заболевания (бронхиальная астма, артериальная гипертензия, язвенная болезнь, нейродермит), так и функциональные расстройства. То есть современные ученые установили, какие именно психические расстройства, проявляясь на физиологическом уровне, вызывают определенные патологии.

Психическое и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. Если человек не уделяет внимание физическому состоянию, это отражается на психическом состоянии. Человек испытывает апатию, недовольство, быстро утомляется. Если человек испытывает нервное напряжение и эмоциональную нагрузку, это отражается на здоровье. Постоянные волнения могут вызвать язву желудка, нервные стрессы, психические расстройства. Невозможно вести полноценную жизнь, если человек не поддерживает эмоциональной стабильности и не борется со стрессом виновником большинства болезней.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека. Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни населения всегда являются актуальной проблемой. В силу обстоятельств современный человек настолько материалистичен, что для того, чтобы научить его восстанавливать здоровье, нужно начать с осязаемого, то есть с физического. Каждая врачебная практика диктует такой подход.

Как раньше, так, впрочем, и в наше время многие продолжают разделять физическое и психическое здоровье так, словно это разные вещи. В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не отсутствие болезней и физических дефектов».

Но стоит отметить, что в последнее время все чаще люди задумываются об их взаимосвязи.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

1. 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.

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость.

Основными качествами, которые формируются средствами физической культуры человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, и совершенствование всех этих качеств, способствует укреплению здоровья. Физическая культура

оказывает благотворное влияние на нервно – эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее.

2. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

3. 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.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд. Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

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. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Следует понимать, что не все двигательные действия, которые выполняются в быту или процессе работы, являются именно физическими упражнениями. Физические упражнения — это только те движения, которые специально подбираются для воздействия на различные органы и системы организма человека, для развития физических качеств, а также коррекции имеющихся дефектов телосложения. Научно доказано, что даже у здорового и совсем нестарого человека при «сидячем» образе жизни и отсутствии занятий физкультурой, даже при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание и появляется сердцебиение, в то время как тренированный человек легко справляется и со значительными физическими нагрузками. Работоспособность сердечной мышцы как главного двигателя кровообращения вообще зависит от силы и развития всей мускулатуры, поэтому, развивая мускулатуру тела с помощью физической тренировки, укрепляется и сердечная мышца. Люди с неразвитой мускулатурой значительно чаще испытывают осложнения с сердечно - сосудистой системой.

Несомненно, ежедневная утренняя гимнастика должна быть для всех людей такой же самой привычкой, как умывание по утрам. Но это всего лишь минимум физической подготовки. Понятие здоровый образ жизни и физическая культура, общая двигательная активность включает в себя утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни, наряду с другими элементами, занятия физической культурой и спортом должны стать правилом и непременным атрибутом жизнедеятельности. В настоящее время нет никаких проблем с такими занятиями – многочисленные спортивные залы и фитнес-центры предоставляют свои услуги для всех желающих, но даже без их посещения можно легко найти спортивное занятие по душе на улице – и не обязательно на специальных спортивных площадках или стадионах. Бегом можно заниматься где угодно, так же как и плаванием в любых водоемах. А зимой для поддержания физической формы вполне подойдут лыжные прогулки.

Физические упражнения могут оказать положительное воздействие в том случае, если при этих занятиях будут соблюдаться определенные правила. Так, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями, необходимо следить за состоянием здоровья — если наблюдаются нарушения с сердечно-сосудистой системы, то упражнения, которые требуют значительного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца. Также не следует заниматься сразу же после болезни, необходимо выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигают 28 калорий. Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать

многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена – она включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

Литература.

1. Анафьев, В.А. Психология здоровья : учеб. пособие / В.А. Анафьев. – М. : Издательский центр «Академия», 1998. – 3с.

2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, – М.: «Academia», 2001. – 352 с.

3. Г.С. Никифоров Психология здоровья : учеб. для вузов / Г.С. Никифоров – СПб. : Издательский центр «Питер», 2006. – 607с.

4. Кови Стивен, Р. Семь навыков высокоэффективных людей : Р. Кови Стивен. – М. : «Альпина Бизнес Букс», 2006. – 375 с.

УДК 796.42

ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ

Мендель И.В., научный руководитель Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная
академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Citius, Altius, Fortius – быстрее, выше, сильнее. Занятия спортом стимулируют развитие личности и твёрдости в характере молодых людей, данном случае студентов. Повышает моральные качества, так как во время тренировки либо соревнований есть дух соперничества, который воспитывает чувство уважения, азарта, желания достигать высшей награды. Создание спортивных клубов, с узкими и широкими направлениями, где каждый молодой человек мог бы выбрать себе подходящий вид спорта (борьба, лёгкая и тяжёлая атлетика, различные единоборства, игровые, шахматы и другие). Наличие качественных и мотивирующих тренировок, на которые хотелось всё больше и больше приходить и тренироваться, а не просто посещать «для галочки». Получать удовольствие от процесса, общаться с тренерами и другими студентами. Не стоит забывать, что весь спектр работы, которая направлена на достижения не только улучшения физических характеристик и способностей, а также стоять на пьедестале, наслаждаться своим успехом, обдумывать, что предстоит ещё сделать. Осознавать весь путь проделанный для преодоления всех барьеров.