

К.п.н. Грибан Г.П., Грибан Н.Г., Дзензелюк Д.А., Ткаченко П.П.

Государственный агроэкологический университет, г. Житомир, Украина

ПУТИ ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Негативные тенденции ухудшения состояния здоровья учащихся и студентов, связаны с ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками (курение, употребление алкоголя, применение

наркотиков), стрессами, эмоциональным и умственным утомлением, загрязнением окружающей среды. Наиболее эффективным и гуманным решением этой проблемы является кардинальное изменение образа жизни современной молодежи.

Преодоление тенденции к поиску оправданий и других препятствий на пути к успешному изменению образа жизни зависит от следующих четырех факторов (Р.С.Паффенбаргер, Э.Ольсен, 1999):

- желаниа изменить свой образ жизни к лучшему;
- веры в возможность такого изменения;
- понимания, какую пользу принесут такие изменения;
- осведомленность о том, что нужно изменить и как это сделать.

Для достижения целенаправленных изменений образа жизни необходимо возродить веру молодежи в то, что она способна измениться и что такие изменения приведут к положительным результатам.

К основным компонентам здорового образа жизни в нынешних условиях можно отнести:

1. Полноценное регулярное трех-пятиразовое питание
2. Ежедневный горячий завтрак.
3. Регулярная двигательная активность средней и вышесредней интенсивности (утренняя гигиеническая гимнастика, специализированная зарядка, выполнение производственной гимнастики в режиме учебной и трудовой деятельности, пешие передвижения к месту учебы или работы и обратно, занятия в спортивной секции, самостоятельные занятия оздоровительным бегом и физическими упражнениями, вечерние пешие прогулки, туристические пешие, лыжные и велопоходы у выходные дни и каникулы и др.).
4. Полноценный сон не менее 8 часов.
5. Неупотребление табака.
6. Неупотребление алкоголя.
7. Поддержание оптимальной массы тела.
8. Активная жизненная позиция (определение четкой цели жизни, вовлечение в общественную жизнь школы, вуза, города и др.).
9. Умение снижать стрессы, регулировать эмоциональные и психические состояния. Психологический стресс отрицательно влияет на ДНК (R.I.Rusting, 1992).
10. В условиях радиоактивного загрязнения окружающей среды учитывать современные рекомендации радиозащитного питания (дополнительно употреблять витамины: С, Е и бета-каротин; в меню включать продукты, обладающие антиоксидантными особенностями; в качестве природных фитостимуляторов рекомендуется чай, отвар овса и пшеницы, настойки из алое, крапивы, плодов рябины, облепихи, корней солодки, одуванчика, а также мед, пилло, маточное молочко).

Приобщаясь к активному образу жизни каждый ученик и студент должен знать какую пользу приносят ему физические упражнения, тренировки в секции, самостоятельные занятия и проверить их эффективность на собственном опыте. При занятиях спортом не отказываться от других видов деятельности, которые положительно влияют на эмоциональное состояние (посещение театра, кино, дискотек, библиотек и др.). Качественный аспект жизни столь же важен, как и количественный.

Для избавления от лишней массы тела (желание похудеть) и поддержки ее длительное время на оптимальном уровне следует физические нагрузки сочетать с рациональным питанием. Коррекция массы тела только диетой малоэффективна, поскольку избыточная масса быстро восстанавливается.

Уменьшение лишней массы тела следует делать постепенно (не более 1 % массы тела за неделю) и осторожно, не ограничивая потребление пищи, а увеличивая энергозатраты и изменяя рацион питания, т. е. потреблять больше продуктов, содержащих сложные углеводы, и меньше, - содержащих жиры и простые сахара (Р.С.Паффенбаргер, Э.Ольсен, 1999).

По данным J.Wilmore (1994) для снижения массы тела, наиболее эффективными видами физической нагрузки являются упражнения силовой направленности, существенно повышающие интенсивность метаболизма и поддерживающие его продолжительное время. К этому следует добавить, что нагрузки силовой направленности способствуют увеличению мышечной массы, повышению уровня силы, улучшению внешнего вида, исправлению дефектов осанки, повышают уверенность в себе.

Наши наблюдения за студентами 17-23 лет показывают, что после похудения следует продолжать активно заниматься физическими упражнениями, особенно видами физической культуры, которые способствуют развитию выносливости, сочетая их с силовыми упражнениями, упражнениями на растягивание и гибкость. Упражнения такой направленности комплексно улучшают все функции организма и опорно-двигательный аппарат.

Литература:

1. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
2. Rusting R.I. 1992, December. Why do we age? Scientific American. 131-141.
3. Wilmore J. 1994. Interview with E. Olsen (coauthor). American College of Sports Medicine Conference. Indianapolis, IN.