

тутов по спец. (Текст) / -М.: Просвещение, 1983.- с.79.

3.Мартынов А.С., Ципин Л.Л., Щенин В.С., Проблемы совершенствования физического воспитания студентов аграрных вузов (Текст) / Сборник научных трудов – С.П. г.Пушкин, 1999.- с.81.

4.Богатова, С.В. Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта (Текст) /-Ульяновск : УлГУ,2008.-172с.

INFLUENCE OF SKIING ON STUDENT'S YOUTH.

Shatalin A.Yu., Kuznecova Ju.N.

Keywords: attraction, student, regular, physical, improvement, readiness.

Mass improving, sports and sporting events are directed on wide attraction of student's youth to regular occupations by physical culture and sport, on health strengthening, improvement of physical and sports readiness of students.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**А.С. Юрлина, студентка 3 курса агрономического факультета
Научный руководитель – Е.Г. Куклин, кандидат
философских наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»**

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, плодотворную трудовую деятельность, нормы здорового образа жизни, качество жизни.

Работа посвящена определению понятия «здоровый образ жизни», который включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья, а также отношение россиян к своему здоровью и здоровому образу

*«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля»*

Шопенгауэр А.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнить наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Ни один человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но, бездумно растрачивая свое здоровье, считают, что оно неисчерпаемо. Такие люди напоминают легкомысленное дитя, которое получило в наследство сундук с драгоценностями, пригоршнями разбрасывает их направо и налево. Но время идет и вот... рука его скребет пустое дно...

Так что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Проблема здорового образа жизни (в широком его понимании) занимает достойное место в иерархии причин сокращения продолжительности жизни и преждевременной смертности. Здоровье человека ухудшается «благодаря» его собственным действиям (либо наоборот бездействию) – плохое питание, запущенность болезни по причине занятости на работе, игнорирование занятий физкультурой и спортом, работа на вредном производстве, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).

В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической же работоспособности. А если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя: плодотворную трудовую деятельность; оптимальный двигательный режим; хорошую гигиену; правильное питание; отказ от любых вредных привычек; закаливание.

Плодотворный труд – истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но напротив, систематический,

посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной.

Сегодня можно констатировать достаточно невысокий уровень заботы населения о здоровом образе жизни. Эта проблема не является исключительно российской, однако в нашей стране она приобрела особую остроту.

Большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. Здоровый человек может и должен ориентироваться в своем образе жизни на положительный опыт старшего поколения и на отрицательный – больных людей. Однако такой подход действует далеко не на всех и с недостаточной силой. Очень многие люди своим образом и поведением не то, что способствуют здоровью, а разрушают его.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку необходимо совершать определенную работу в данном направлении.

В наши дни здоровье становится социальным свойством личности, обеспечивающим человеку в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, материальную обеспеченность, профессиональное долголетие и благополучную старость.

Главная задача, стоящая перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья.

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Лучше идти по жизни со светлой улыбкой, чем с гримасой боли или недовольным лицом. Навыки здоровой жизни должны стать для Вас столь же необходимыми как воздух, вода, пища.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремиться к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Жить радостнее и счастливее, почувствовать себя

лучше, выглядеть отлично, добиваться того, чего хочешь – вот смысл здорового образа жизни!

Библиографический список:

1.С.Н. Варламов, Н.Н. Седова здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад// Социол. Исслед. 2010. №8. С. 75-87.

2.Ефименко С.А. Потребители медицинских услуг в бюджетных организациях и их самооценка здоровья// Социол. Исслед.2007. №9. С.110-114.

HEALTHY LIVING

Yurlina A.S.

Key words: health, healthy living, fruitful career, the best motor mode, the quality of life.

The work is devoted to the definition of «healthy lifestyle», which includes a range of health promotion activities, as well as Russians' attitudes toward their health and healthy.