

© TheAuthor (s) 2013;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Radom University in Radom, Poland

Open Access

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

Conflict of interest: None declared. Received: 15.07.2013. Revised: 15.10.2013. Accepted: 31.10.2013.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПУТЕМ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Building better health by adhering to a healthy lifestyle**

**Мошинский В.С., Михайлова Н.Е., Григус И.М.**

**Национальный университет водного хозяйства и природопользования**

**Podwyższony poziom zdrowia przez stosowanie się do zdrowego stylu życia**

**Moshynsky V., Mykhaylova N., Grygus I.**

**NARODOWY UNIWERSYTET GOSPODARKI WODNEJ I  
WYKORZYSTANIA ZASOBÓW NATURALNYCH**

**Ключевые слова: здоровье, неблагоприятные факторы, мотивация, образ жизни, работоспособность.**

**Kluczowe słowa: zdrowie, niekorzystne czynniki, motywacja, styl życia, zdolności do pracy.**

**Key words: health, unfavorable factors, motivation, lifestyle, working capacity.**

## **Аннотация**

Статья посвящена формированию повышения уровня здоровья с помощью соблюдения здорового образа жизни. Положительную мотивацию на здоровый образ жизни формировали с помощью традиционных и нетрадиционных методов для улучшения уровня здоровья. Дозированная нагрузка физическими упражнениями, закаливание помогли улучшить физическую работоспособность, убрать усталость, укрепить весь организм, нормализовать вес, улучшить сон.

## **Streszczenie**

Artykuł poświęcony tworzeniu poprawy zdrowia przy pomocy zdrowego stylu życia. Pozytywna motywacja do zdrowego stylu życia ukształtowanego przez metod tradycyjnych i nietradycyjnych, w celu poprawy poziomu zdrowia. Dozować ćwiczenia obciążenia, hartowanie przyczyniły się do poprawy sprawności fizycznej, usunąć zmęczenie, wzmacnia całe ciało, normalizacji masy ciała, poprawy snu.

## **Annotation**

The article is devoted to the formation of improved health with the aid of the healthy lifestyle. Positive motivation for healthy lifestyle shaped by traditional and non-traditional methods to improve the level of health. Metered load exercise, hardening helped to improve physical performance, remove fatigue, strengthen the entire body, normalize weight, improve sleep.

**Введение.** В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований, научно-техническая революция внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка, и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, склонность к сердечнососудистым заболеваниям, а иногда и сами эти болезни. Негативное

влияние гиподинамии сказывается на всех контингентах населения и требует использования в борьбе с ней всех средств, форм и методов физической культуры и спорта.

В настоящее время хозяйственная деятельность человека все чаще становится основным источником загрязнения биосферы. В природную среду во все больших количествах попадают газообразные, жидкие и твердые отходы производств. Различные химические вещества, находящиеся в отходах, попадая в почву, воздух или воду, переходят по экологическим звеньям из одной цепи в другую, попадая в конце концов в организм человека.

Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди.

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не способны справиться с ними. Как показывает опыт, лучшим противодействием неблагоприятным факторам оказались регулярные занятия физической культурой, которые помогают восстановить и укрепить здоровье людей, адаптацию организма к значительным физическим нагрузкам. Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры.

Анализ научно-методической, специальной литературы по проблеме исследования показал, что в настоящее время предложена программа физической реабилитации юношей и девушек 15-16 лет с вегето-сосудистой дистонией по гипертоническому типу с включением систематических занятий степ-аэробикой и приведены результаты экспериментальной оценки данной системы; показано, что использование предложенной программы способствовало существенной оптимизации уровня их физического здоровья, работоспособности, функционального состояния систем внешнего дыхания и кровообращения, адаптивных возможностей [4]. На основе комплексного подхода к оценке физического состояния школьников с учетом показателей

физического развития, соматического здоровья, функциональной и физической подготовленности разработана компьютерная программа "КИФЗОШ", определяющими особенностями которой является распределение детей на микрогруппы в соответствии с уровнем физического развития, соматического здоровья и развития физических качеств. Разработаны модели соотношения средств профилактически-оздоровительной и общей физической подготовки школьников и студентов 7-17 лет [2, 3]. Результаты проведенного теоретического исследования показали недостаточную разработанность организационно-методических условий реализации дифференцированного подхода к формированию содержания программ физического воспитания в школе с оздоровительным направлением [1, 6]. Впервые определены профессионально важные физические и психофизические качества техникув-механиков сельского хозяйства. Дополнены данные по уровню физического развития, физической и психофизической подготовки, функциональных возможностей и состояния здоровья будущих специалистов по механизации сельского хозяйства [7]. Освещены вопросы по совершенствованию действующей системы физической подготовки курсантов операторских специальностей. Благодаря внедрению предложенной программы получены улучшения показателей физической подготовки, физического развития, функционального состояния и здоровья курсантов, а также их профессионально важных психофизиологических качеств и успеваемости [5].

**Целью данного** исследования является изучение влияния физической активности на формирование здорового образа жизни для улучшения уровня здоровья, предупреждения болезней.

**Задачи исследования:** ознакомление с влиянием окружающей среды и гиподинамии на организм человека, определить понятие здоровья, здорового образа жизни.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В исследовании приняли участие 60 добровольцев (работников образования), которые составили основную и контрольную группы, по 30

человек в каждой. Перед началом исследования каждый участник эксперимента заполнил карту самочувствия. С помощью индекса Руффье определили состояние физической работоспособности.

В ежедневное меню основной группы предложили включать разнообразные продукты – молоко и сыр, содержащие белок, рыбу или мясо, богатые витаминами и минеральными солями овощи, фрукты. Различные жиры, в числе которых непременно должны присутствовать сливочное и растительное масла. Клетчатка (растительные волокна), которая тоже необходима организму, потому что она способствует выработке пищеварительных соков, регулирует деятельность кишечника и выводит из организма избыток холестерина.

В начале исследования у основной группы старались сформировать положительную мотивацию на здоровый образ жизни, как неотъемлемую часть общей культуры личности, способствовать полноценному физическому развитию личности, формированию их физических способностей, укрепления здоровья, формированию гармонии тела и духа, учитывая то, что это цель физического воспитания.

Основой формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни является гуманистический подход, сущность которого заключается в создании благоприятной ситуации для готовности к восприятию и адекватному реагированию на воспитательные воздействия социальной среды.

Уровень этой готовности характеризуется способностью превращать внешние требования на внутренние побуждения, мотивы поведения с пробуждением их самосознания и ответственности за собственную культуру.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических недостатков. Понятие «здоровье» неразрывно связано с понятием «здоровый образ жизни», как сценарий жизнедеятельности, направленной на сохранение и улучшение здоровья.

Результатом сформированности здорового образа жизни во время исследования была культура здоровья как интегративная качества личности и

показатель воспитанности, что обеспечивает определенный уровень знаний умений и навыков формирования, воспроизводства и укрепления здоровья и характеризуется высоким уровнем культуры поведения в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

Формирование основ здорового образа жизни, культуры здоровья, повышение их воспитательных возможностей требует максимального внимания к мотивационной сфере людей в стремлении быть здоровыми (рис. 1).



Рис.1. Параметры формирования положительной мотивации здорового образа жизни

Критериями формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни считают:

- ✓ на уровне физического здоровья: стремление к физическому

совершенству, отношение к собственному здоровью как к высшей социальной ценности, физическая развитость, общая физическая работоспособность, закалку организма, соблюдение рационального режима дня, выполнение требований личной гигиены, правильное питание;

✓ на уровне психического здоровья: ответственность познавательной деятельности, развитие произвольных психических процессов, наличие саморегуляции, адекватной самооценки, отсутствие акцентуаций характера и вредных поведенческих привычек;

✓ на уровне духовного здоровья: согласованность общечеловеческих и морально-духовных ценностей, наличие положительного идеала, трудолюбие, чувство прекрасного в жизни, природе и искусстве;

✓ на уровне социального благополучия: сформирована ответственность за последствия нездорового образа жизни, коммуникативность, доброжелательность в отношении к человеку, способность к самоактуализации, саморегуляции, самовоспитанию.

Во время исследования широко применяли традиционные методы для внедрения здорового образа жизни и улучшения уровня здоровья: беседа, лекция, семинар, разъяснения, убеждения, положительный и отрицательный примеры, методы привычек, методы упражнений контроля и самоконтроля, создание общественного мнения и т.д.

Из нетрадиционных для педагогики методов эффективно срабатывали методы «педагогической психотерапии», а именно: саморегуляции, педагогического аутотренинга, рефлексотерапии.

Применение этих методов способствовало формированию нравственной самооценки, помогло обесценить и разрушить негативные мотивы, перестроить и изменить негативные формы в поведении на положительные; поддержать, усилить положительные нравственные побуждения, активизировать их проявления или затормозить негативные мотивы, снизить их силу, удерживать от проявления негативной мотивации на здоровый образ жизни.

Участники эксперимента три раза в неделю занимались в спортзале, где

они могли поиграть в разные спортивные и подвижные игры. Подвижные и спортивные игры применяли потому, что это лучшее "лекарство" от гиподинамии. Играть в подвижные игры могут все, независимо от возраста и состояния физической подготовленности. Подвижные игры имеют разное значение.

Обследование самочувствия контрольной и основной группы проводили с помощью анкетирования. Анализ результатов анкетирования контрольной группы в начале исследования показал общую картину самочувствия: уже утром большинство участников чувствовали усталость, в течение дня также наблюдалась усталость, сон был не крепкий, поэтому организм не отдыхал полностью во время ночного сна, вечером состояние у большинства было неудовлетворительное, наблюдалась незначительная реакция на изменения в погоде, настроение зависело от различных обстоятельств, часто бывало подавленным, аппетит был нестабильным. Такое самочувствие связано с постоянными стрессовыми ситуациями, семейными и рабочими проблемами, неудовлетворительным материальным положением. Анализируя результаты анкетирования в конце исследования, можно сделать вывод, что состояние самочувствия контрольной группы значительно не изменилось.

У участников основной группы до начала исследования общая картина самочувствия была такая же: уже утром большинство чувствовало усталость, аппетит был нестабильным, в течение дня также наблюдалась усталость, сон был не крепкий, поэтому организм не отдыхал полностью во время ночного сна, вечером самочувствие неудовлетворительное, наблюдалась незначительная реакция на изменения в погоде, настроение зависело от различных обстоятельств, часто было подавленным. В результате применения предложенной программы самочувствие основной группы значительно улучшилось. Основная группа придерживалась здорового образа жизни, а именно: рациональное питание, занятия физическими упражнениями, закаливание организма. Дозированная нагрузка физическими упражнениями, закаливание помогли убрать усталость, укрепить весь организм, уменьшить



лишний вес, улучшить сон. Подвижные игры, общение с сотрудниками, совместное решение проблем, взаимопонимание помогли поднять настроение и уменьшить его частую смену.

Уровень физической работоспособности, которая оценивалась по индексу Руффье, контрольной и основной групп представлен в табл. 1.

*Таблица 1*

**Физическая работоспособность по индексу Руффье**

№ п/п	Уровень физической работоспособности	Контрольная группа		Основная группа	
		До	После	До	После
1	Высокая	1	2	1	12
2	Хорошая	7	7	8	16
3	Средняя	10	9	11	2
4	Удовлетворительная	6	5	6	-
5	Плохая	6	7	4	-

Результаты исследования показали, что у участников контрольной группы произошли незначительные изменения в физической работоспособности, а у участников основной группы показатели физической работоспособности значительно улучшились.

**Выводы.**

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Дозированная нагрузка физическими упражнениями, закаливание помогли улучшить физическую работоспособность, убрать усталость, укрепить весь организм, уменьшить лишний вес, улучшить сон. Подвижные игры, общение с сотрудниками, совместное решение проблем, взаимопонимание помогли поднять настроение и уменьшить его частую смену.

После проведенного исследования можно утверждать, что здоровый образ жизни повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, что способствует улучшению уровня здоровья.

## Литература

1. Prusik Krz., Stankiewicz B. Zdolności wysiłkowe i obciążenia treningowe w optymalizacji procesu szkolenia biegaczy na średnich dystansach w wieku 16-19 lat. - Wydawnictwo Uczelniane WHSZ w Słupsku, 2011. – 215 s.
2. Prusik K. Polepszenie poziomu fizycznego zdrowia studentów przy pomocy zaproponowanych ćwiczeń ruchowych z uwzględnieniem typu autonomicznego nerwowego systemu / Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Igor Grygus // Journal of Health Sciences (J of H Ss) 2013; 3 (5): 657-670.
3. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. – Д., 2009. - 20 с.
4. Дорошенко В.В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації юнаків і дівчат 15 - 16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.03. - Л., 2010. - 19 с.
5. Пронтенко К.В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного навчання: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. - Л., 2009. - 20 с.
6. Сидорченко К.М. Оптимізація занять оздоровчої спрямованості у фізичному вихованні хлопчиків 11 - 14 років: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. - Л., 2009. - 20 с.
7. Хомич В.М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. - Л., 2009. - 20 с.