

УДК 796+372.879.6

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Карпова Ю.С., студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – Разумова О.И., старший
преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, охрана здоровья, развитие личности, возрастание нагрузок, спорт, физическая культура.*

Данная работа посвящена изучению формирования образа жизни общества, воспитанию и развитию здоровой личности и охрана здоровья подрастающего поколения.

Проблема здорового образа жизни является одной из самых актуальных на сегодняшний день. Это вызвано увеличением и изменением характера нагрузок на организм человека. Это связано с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья.

В современном обществе отношение людей к своему здоровью стало меняться: модно не курить или злоупотреблять спиртными напитками, а заниматься спортом. Большое число людей понимают, что только здоровье может способствовать достижению успеха, как в личной жизни, так и в карьерном росте. Ценность здоровья невозможно переоценить в любом возрасте.

Значимость и приоритет здоровья и жизни человека как основополагающего принципа государственной политики России в области образования зафиксирован еще в 1992 году в Законе Российской Федерации «Об образовании».

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18-20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % – от здравоохранения.

В основе образа жизни лежат принципы, которым следует каждый индивид. Различают два вида принципов: социальные и биологические. Социальные принципы: образ жизни человека должен быть волевым, нравственным и эстетическим. Биологические принципы: образ жизни должен быть ритмичным, умеренным, обеспечивающим энергичность.

Большинство проблем, которые связаны со здоровьем, можно избежать, для этого необходимо, во-первых, их осознание, во-вторых, исключение из своей жизни.

Под формированием здорового образа жизни понимается следование определенным простым правилам и нормам, которые непосредственно способствуют поддержанию и сохранению здоровья человека. Выделяются две категории факторов, оказывающих влияние на здоровье человека.

К отрицательным факторам относятся: эмоциональная и психическая напряженность; неблагоприятная экология; вредные привычки, включающие курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков.

К положительным факторам относятся: соблюдение режима сна; занятие физической культурой; рациональное питание и хорошие взаимоотношения с окружающими нас людьми.

Для хорошей деятельности нервной системы и всего организма в целом огромное значение имеет сон, который должен быть полноценным, достаточно длительным (8-9 часов) и спокойным. Если же человек не высыпается, то весь день ходит раздражительным и чувствует себя уставшим.

Достаточное количество времени необходимо уделять физическим упражнениям. Любая регулярная активность укрепляет скелет, дыхательную и сердечнососудистую систему, а также благоприятно влияет на нервную систему. Обязательным минимум для человека, придерживающегося здорового образа жизни должна стать ежедневная зарядка, которая должна стать привычкой. Полезно заниматься любимым видом спорта, который вам по душе, будь то бег или же плавание.

В вопросе, касающемся питания нет строгих правил и ограничений. Главное правило здорового питания – пища должна быть разнообразной и полноценной, содержащей все необходимые для организма витамины.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже с малых лет и поддерживать на протяжении всей жизни человека. Умеренное рациональное питание, следование дневному режиму и режиму сна, отсутствие вредных привычек, а также регулярная физическая культура и физические нагрузки позволят наслаждаться активной здоровой жизни до глубокой старости.

Библиографический список:

1. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье/ И. И. Брехман. - М.: ФиС, 1990. – 217с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента /М. Я. Виленский . - М.: Кнорус, 2013. – 10с.
3. Здоровый образ жизни [электронный ресурс] .- [http//ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org) (дата обращения 12 марта 2014 год).
4. Ильинича, В.И. Физическая культура студента /В.И. Ильинича. - М: Гардарики, 2004. – 11с.
5. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю. П.Кобяков. - Ростов: Феникс, 2014. – 8с.
6. Лисицин, Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицин. - М, 1986. – 25с.
7. Макаров, А.В. Методические рекомендации по организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп (по основному специальностям) / А.В. Макаров, Е.В.Макарова. - Ульяновск : УГСХА, 2007. -33с.
8. Макарова, Е.В. Применение проблемного метода обучения на практических занятиях по физической культуре / Е.В.Макарова, А.В. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». 14 ноября 2012 г. - Ульяновск : УГСХА им. П.А.Столыпина, 2012. - С. 98-100.
9. Морозов, М.Н. Основы здорового образа жизни / М.Н.Морозов. – М.: ВЕГА, 2014. – 5с.
10. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2013. – 17с.
11. Разумова, О.И. Формирование мотивации студентов к знаниям «Физической культурой» / О.И. Разумова // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии «Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании». 14 ноября 2012 г. - Ульяновск : УГСХА им. П.А.Столыпина, 2012. - С. 143-148.
12. Формирование здорового образа жизни [электронный ресурс].- [http //hnb.com.ua](http://hnb.com.ua) (дата обращения 13.12.2010 год).
13. Шевченко, Л. Л. От охраны здоровья к успеху в учебе / Л.Л.Шевченко. - 2006.- № 8. - С.89.
14. Шухатович, В. Р. Здоровый образ жизни / В.Р.Шухатович. - Мн.: Книжный Дом, 2003. – 79с.

15. Яблоков, А.В. Здоровье человека и окружающая среда / А.В. Яблоков - М., 2007. – 15с.

HEALTHY LIFESTYLE ORGANIZATION

Karпова U.S., Razumova O. I.

Keywords: *healthy lifestyle, health protection, development of the personality, increase of loadings, sports, physical culture.*

This work is devoted to studying of formation of a way of life of society, education and development of the healthy personality and younger generation health protection.

УДК 94(47+57) "1941/1945"

ТРУДОВОЙ ВКЛАД ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА ПЕТРА ФЕДОРОВИЧА ЛОГУНОВА В ДЕЛО ПОБЕДЫ

*Клочков В.Е., студент 1 курса радиотехнического факультета
Научный руководитель – Камалова Р.Ш., кандидат
философских наук, доцент
ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный технический
университет»*

Ключевые слова: *Великая Отечественная Война, Герой Социалистического Труда, Княжуха*

Работа посвящена моему прадеду, первому Герою Социалистического Труда Сурского района.

27 января 1944 года - особая дата в истории нашей страны. В этот день закрылась одна из самых драматических и героических страниц Великой Отечественной войны - была окончательно снята блокада Ленинграда. 900 страшных дней и ночей длилась битва за город на Неве, который благодаря нечеловеческому напряжению ленинградцев продолжал жить, работать, сражаться. Город выстоял, а его оборона навсегда стала символом величайшего мужества, силы духа, патриотизма. То