

ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Иванющенко В.И.,

студентка 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Пальвинский Е.Ю., преподаватель

В современном обществе особое внимание уделяется вопросам укрепления физического и духовного здоровья, а также формирования здорового образа жизни (далее – ЗОЖ). В связи с этим физическая культура и спорт – это приоритетное направление государственной политики. Актуальность здорового образа жизни обусловлена повышенным стрессом и изменением характера нагрузок на организм человека, связанными с усложнением социальной жизни и увеличением техногенных, экологических, психологических, политических и военных рисков, которые вызывают негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Цель статьи: определить полезность физической культуры для студентов; выявить отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни; определить понятие ЗОЖ с точки зрения молодёжи.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе юридического факультета дневной формы обучения ВГУ имени П.М. Машерова. Проводились на протяжении двух месяцев (с февраля по март). В нем принимали участие девушки и юноши первых и вторых курсов. В результате работы, были использованы методы анкетирования и опроса, теоретический анализ и обобщение литературных источников, диалектический метод научного познания и системный подход.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, помогая им справляться с различными проблемами здоровья, с которыми они могут столкнуться во время учебы. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями не только улучшают физическое состояние, но и оказывают положительное влияние на психическое здоровье [2].

Борьба со стрессом и депрессией. Студентская жизнь часто сопровождается стрессом из-за учебы, экзаменов, проектов и личных проблем. Регулярные занятия физической культурой способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справиться со стрессом и депрессией. Физическая активность также улучшает настроение, повышает самооценку и уровень уверенности.

Предотвращение проблем со спиной и осанкой. Долгие часы, проведенные за учебниками или компьютером, могут привести к проблемам со спиной и осанкой. Комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины и коррекцию осанки, помогают предотвратить развитие болезней позвоночника и снять напряжение после длительного сидения.

Укрепление иммунитета. Во время учебы студенты подвергаются большому количеству стрессовых ситуаций, переутомлению и недосыпанию, что может негативно сказаться на их иммунитете. Регулярные занятия спортом помогают укрепить иммунную систему, делая организм более устойчивым к вирусам и инфекциям, что позволяет избежать частых простуд.

Повышение концентрации и улучшение памяти. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и насыщению мозга кислородом, что в свою очередь улучшает концентрацию, повышает уровень внимания и улучшает память. Студенты, занимающиеся спортом, чаще могут лучше сосредоточиться на учебе и запомнить больше информации.

Важность физической культуры заключается в улучшении состояния человека не только в физическом, но и в эмоциональном аспекте. Регулярно занимаясь какой-либо физической активностью, можно укрепить здоровье и уменьшить стресс, что приводит к уменьшению негативно-эмоциональных реакций, таких как депрессия и тревога.

Укрепление здоровья – это процесс, позволяющий людям усилить контроль над своим здоровьем и улучшить его. Здоровье зависит от множества факторов. Ныне пре-

обладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, образ жизни является основой поддержания и улучшения здоровья [1].

Понимание здорового образа жизни сегодня переживает существенные изменения. Мы захотели оценить, как определяют данную категории современные молодые люди, и задали, используя ресурсы социальных сетей, этот вопрос молодым людям (возраст 18-20 лет). В ответ на вопрос «Что для тебя ЗОЖ?» мы получили следующие мнения. Около 10% респондентов указывали на нравственное здоровье как одной из составляющих здорового образа жизни, это способ жизни человека, проявление внутренней свободы. Вот один из типичных ответов такого плана: «ЗОЖ для меня – это забота о себе, понимание, что ты хочешь иметь хорошее физическое здоровье, но без ущерба моральному здоровью. Я считаю, что нравственное здоровье один из важнейших компонентов ЗОЖ».

Существенная часть респондентов (более 60%) указали на универсальный характер понятия «здоровый образ жизни». К примеру, «ЗОЖ – это, прежде всего выбор человека, который любит своё тело. Наше самочувствие абсолютно всегда зависит от того, что мы употребляем в пищу, ведь «мы то, что мы едим». Так же именно физические упражнения помогают нам быть в форме и стать выносливее». Около 30% респондентов определили данное понятие как отказ от вредных привычек: «Я считаю, что достаточно просто отказаться от вредных привычек. Потому что не все могут позволить себе специальные диеты или походы в спортзал. Я думаю, активным людям достаточно нагрузки в течение дня, потому что фанатичное выполнение упражнений и чрезмерная слежка за своим питанием может привести к психическим отклонениям».

Из этого следует, что здоровье имеет три вида: физическое, психическое и нравственное. Под понятием физическое здоровье понимают естественное состояние организма с правильно функционирующей и развивающейся системой органов. Психическое здоровье зависит от уровня и качества мышления, степени эмоциональной устойчивости, волевых качеств. Нравственное здоровье – это моральные принципы индивида, являющиеся основой социальной жизни общества. Из чего следует, что формирование здорового образа жизни зависит только от человека: его предпочтений, убеждений и мировоззрений.

Заключение. По результатам опроса более половины опрошенных (60%) определяют понятие ЗОЖ как совокупность нескольких ключевых компонентов: физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек, что помогает им подойти комплексно к вопросу сохранения и улучшения своего здоровья.

Физическая культура является основным условием формирования и реализации здорового образа жизни, который, в свою очередь, является не только основой крепкого здоровья и хорошего настроения, но и способом оздоровления нации.

1. Климова, В. И. Человек и его здоровье. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990. – 224 с.

2. Коледа, В. А. основы физической культуры ; учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Кузьмичева Н.А.,

магистрант 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Малах О.Н., канд. биол. наук, доцент

Здоровый образ жизни и регулярная физическая активность играют ключевую роль в поддержании здоровья человека. В условиях современного городского образа жизни, когда многие люди ведут сидячий образ жизни, важно создавать условия для активного движения и занятий спортом. Одним из способов привлечения населения к физической культуре и спорту является использование уличных тренажеров на спортивных площадках.