ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Воробьев Д.В.,

*магистр педагогических наук ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь
Научный руководитель – Шпак В.Г., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова. Физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, занятия, физическая активность, физическая подготовленность, студенты.

Keywords. Physical education, healthy lifestyle, health, classes, physical activity, physical fitness, students.

Физическую культуру следует рассматривать в качестве неотъемлемой части всей культуры человечества. Несмотря на этот факт, это особый процесс и результат человеческой деятельности, имеющий свои отличительные черты. Физическая культура выступает как совокупность материальных и духовных ценностей.

Физическая культура оказывает значительное влияние на развитие молодежи, являясь неотъемлемой частью общей культуры. Её положительное влияние может осуществляться в том случае, если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, тесно связанную с физиологией, гигиеной, анатомией и другими науками. В вузах физическая культура представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, средство создания гармонично развитой личности [1].

Одним из немаловажных составляющих здоровья у подрастающего поколения считается правильный образ жизни. Что включает в себя регулярные занятия физической активностью, время на поддержание физической формы студентов, которые вскоре будут выпускаться из университетов, институтов и колледжей [2].

С формальной точки зрения здоровый образ жизни – это комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек [3].

Материал и методы. Анализ научной и научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Учебные занятия физической культурой в университете осуществляются на протяжении образовательного процесса студентов и реализуется посредством различных методов, которые в совокупности представляют собой непрерывный процесс физического воспитания студентов. Спортивные занятия являются базовой формой физического воспитания в университетах. Лучшему усвоению материала, повышению уровня физической подготовки способствует дополнение академических занятий физической культурой правильно организованной самостоятельной работой студентов.

Такого рода занятия могут быть проведены как вне учебного заведения, основываясь на указаниях преподавателей, так и в специальных секциях. Выполнение физических упражнений на протяжении дня способствуют улучшению здоровья, повышению как умственной, так и физической активности и так далее. Следует отметить важную роль массовых спортивных мероприятий, которые преследуют цель вовлечения студентов в систематические занятия физической культурой и спортом, улучшения здоровья.

Чтобы достойно справляться с учебной нагрузкой студентам необходимо иметь хорошую физическую подготовленность, которая дает возможность лучше справляться с трудностями и гарантирует мыслительную активность на протяжении учебного времени. На ряду с этим, физическая культура преобразует не только внешний облик человека, но и внутреннее его составляющее. С помощью занятий физической культуры

у студенческой молодежи формируется и улучшается целеустремленность, появляется здоровый дух соперничества, устанавливается дисциплина.

Заключение. Физическую культуру и спорт, роль которых возрастает с каждым годом, следует рассматривать не как здоровый образ жизни, а как нормальный образ жизни. Такой взгляд на жизнь присущ здоровомыслящему человеку, который понимает важность двигательной активности. Быстрый темп жизни призывает к увеличению физической активности и подготовленности студентов. С каждым годом увеличивающиеся нагрузки на студентов сказываются на их физическом и психологическом состоянии. Для разрешения этой проблемы молодежи, которая является будущим любой страны, необходимо улучшать физическое состояние своего тела посредством работы над собой как самостоятельно, так и на занятиях физической культурой.

1. Ярлыкова, О. В. Физическая культура в жизни студентов / О. В. Ярлыкова, Е. В. Сапронова, В. В. Сапронова // Гуманитарный научный журнал – 2017. – №1. – С. 141– 144.

2. Гучетль, И.Н. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности учащихся в вузе / Е.С. Двойникова // Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Май-коп. МГТУ. –2016. – С. 19–32.

3. Шпак, В. Г. Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXI (68) / В. Г. Шпак, А. А. Ганкович // Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11-12 февраля 2016 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – Т. 2. – 262 с. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/8124>.

ВЛИЯНИЕ ФАЗ ЛУНЫ И КЛИМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Диденкова В.П.,

обучающаяся 2 курса Оршанского колледжа ВГУ имени П.М. Машерова,

г. Орша, Республика Беларусь

Научный руководитель – Кузьменкова Е.Ф., преподаватель

Жизнь человека тесно связана с природой. В древности люди очень сильно зависели от природы и уже тогда знали о влиянии Луны на человека. Луна оказывает гравитационное влияние на землю. Под этим влиянием, по направлению к Луне, происходит деформация твердой поверхности Земли примерно на 50 см в вертикальном направлении и около 5 см – в горизонтальном. Это воздействие еще сильнее сказывается на водной среде и выражается в приливах и отливах, каждые 12 часов 25 минут. Эти гравитационные возмущения отображаются на поведении живых организмов. Приливы и отливы оказывают непосредственное и значительное влияние на человека, и прежде всего на распределение крови в тканях и органах. По утверждению китайской медицины, 12 основных органов, связанных соответствующими каналами, один раз в течении суток испытывают двухчасовую приливную волну активности, а также отливную волну, при которой орган минимально смывается кровью. При этом Луна значительно ускоряет протекание биохимических процессов в организме человека [2, с. 46].

Цель работы: выявить влияние фаз Луны на состояние здоровья человека.

Материал и методы. В исследовании использовались следующие методы исследования: наблюдения, сравнения, анализ.

Для проведения исследования использовались данные Оршанской метеорологической станции (температура за январь месяц, давление за январь месяц, данные вызовов скорой помощи).

Результаты и обсуждение. Данная работа направлена на то, чтобы выяснить как фазы Луны влияют на состояние здоровья человека, чтобы метеозависимые люди имели возможность более бережно относиться к своему здоровью, и могли предотвратить негативные последствия.

Данная тема является актуальной, так как на сегодняшний день малоизучена и не изучена вообще в городе Орша.