

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.

В данной работе мы решили выявить, как влияют климатические показатели (температура и давление воздуха), а также фазы луны на состояние здоровья человека. Исследования мы проводили на протяжении 2024 года (январь 2023 - январь 2024). Ежедневно на протяжении года мы снимали показатели температуры воздуха 3 раза в день и давления, а затем высчитывали среднесуточную температуру воздуха и среднесуточный ход давления. Полученные нами данные мы решили сравнить с Оршанской Метеорологической станцией, полученные нами данные имели погрешности, связанные с размещением термометра для измерения температуры. Для проведения работы мы взяли 2 метеорологических показателя (температура и давление), показатель вызова скорой помощи к заболевшим, а также дни смены фаз луны.



Рисунок – Климатические данные и количество вызовов скорой помощи за январь 2024г.

Рассмотрим ход температур, влажности, количество вызовов скорой помощи, на примере января 2024 года. В январе месяце среднесуточная температура минимальная составляла -19°C – 07.01.2024, максимальная температура $+1^{\circ}\text{C}$ – 30.01.2024 года - 31.01.2024 года. Среднесуточная температура за январь месяц колебалась значительно, но мы отметили, что если смотреть максимальную и минимальную температуру за день, то тут можно отметить значимые колебания. Мы отметили 2 периода, когда температура возрастала. Первый период пришёлся на 24 января, температура стала становиться положительной. Второй период 30.01-31.01 температура воздуха стала возрастать и становиться положительной. В данные дни как и на протяжении всего месяца, давление колебалось не значительно, но давление на протяжении всего месяца было не высокое, в связи, с этим колебания температур ощущалось более значимо, особенно для метеозависимых людей. Максимальное давление пришлось на 26 января и составило 744 мм. рт. ст. Минимальная составила 734 мм. рт. ст. было зафиксировано 12 января.

Количество вызовов скорой помощи колебалось на протяжении всего месяца, в среднем было около 30 человек в день. Максимальное количество пришлось на 24.01 и составило 51 человек. Влажность в этот период была немного понижена. На следующий день было полнолуние, зафиксировано максимальное количество вызовов в этом месяце и составило 68 человек. Лунные фазы повлияли на состояние здоровья людей. Минимальное количество пришлось на 21.01 и составило 12 человек. В период новолуния количество вызовов так же выросло и составило 64 человека. Если рассматривать график более детально, то можно отметить следующие с 01.01 по 10.01 количество вызовов изменялось в меньшей степени, за день до новолуния происходят резкие скачки, после полнолуния мы видим следующую картину, вызовы скорой помощи ко-

лебались в незначительных количествах. За день до полнолуния количество резко возрастает.

В своей работе мы отметили следующие особенности: когда изменялась температура воздуха, было пониженное давление или повышенное изменялось и количество вызовов скорой помощи. Мы сделали вывод, что температура воздуха, давление, фазы луны безусловно влияют на здоровье человека.

Заключение. В ходе исследовательской работы можно сделать вывод, что человек страдает от изменения климата, а именно: от резкой перемены погоды, вызванной прохождением атмосферных фронтов. Часто это вызвано большими перепадами температуры (порой до 15 °С), атмосферного давления, влажности воздуха неоднократно в течение суток. Выдержать подобное испытание на прочность нелегко даже вполне здоровым людям. Частые резкие изменения погодных факторов могут привести к ухудшению самочувствия – метеочувствительности.

В СМИ очень часто можно прочесть о том что, происходят магнитные бури на Солнце и больным следует быть весьма осторожным.

В своей работе я считаю, что такое предупреждение необходимо в дни новолуния и полнолуния.

1. Андрищенко, О.Н. Как образуется климат / О.Н. Андрищенко, А.И. Исупова- Минск: Народная асвета. – 2016. – 409 с.
2. Братков, В.В. Метеорология и климатология / В.В. Братков, А.П. Воронин. – МИИГАиК, 2015. – 347 с.
3. Карпушина, Т.В. Влияние лунных ритмов на сердечно-сосудистую систему / Т.В. Карпушина. – Минск, 2013. – 502 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Зуфтенкова А.Ю.,

студентка 4 курса ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж»,

г. Смоленск, Российская Федерация

Научный руководитель – Ключина В.В., магистр пед. наук

Ключевые слова. Здоровье, здоровый образ жизни, семья, родители, дети, дошкольники.

Keywords. Health, healthy lifestyle, family, parents, children, preschoolers.

На современном этапе одной из основных задач дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Это подтверждается и одним из ключевых документов современного дошкольного образования – Федеральным государственным стандартом дошкольного образования в пункте 1.6 «Стандарт направлен на решение следующих задач: 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [6].

Для решения данной задачи необходима интеграция двух социальных институтов – семьи и дошкольного учреждения. И если детский сад продолжает закладывать фундаментальные представления ребенка о здоровье и здоровом образе жизни, то азы представлений о себе и своем здоровье, об условиях его укрепления и сохранении закладываются в семье. Это подводит нас к идее о том, что и сами родители должны разделять философию здоровья и здорового образа жизни, быть примером для своего ребенка.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [5, с. 45].

Под здоровым образом жизни дошкольника понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния [2, с. 37].

Вопросами формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников в условиях семьи занимались А.Л. Венгер, М.И. Лисина, В.А. Слостенин, Е.О. Смирнова, А.А. Бодалев, В.Д. Давыдов и др. Все исследователи утверждали, что семья является