

Второй блок вопросов касался самооценки здоровья и пищевого поведения. Выявлено, что 60% опрошенных имеют нарушения режима питания, например, прием пищи 1–2 раза в день. При этом анализ ИМТ показал, что 8% курсантов имеют избыточную массу тела, а 4% — дефицит массы. Анализ диаграммы показывает выраженный диссонанс: в то время как 75% респондентов субъективно оценивают свое здоровье как «хорошее», объективные данные экспресс-тестирования подтверждают этот статус лишь у 30% обучающихся. Следовательно, 45% курсантов склонны переоценивать свои реальные функциональные возможности, игнорируя скрытые отклонения (рисунок 2).

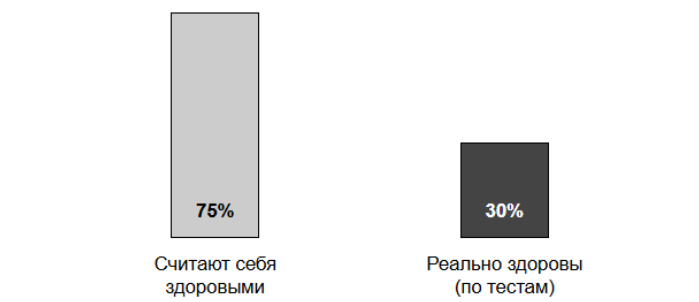


Рисунок 2 – Соотношение самооценки здоровья и объективных показателей

Это расхождение свидетельствует о низкой валеологической грамотности и отсутствии навыков самоконтроля. Курсанты зачастую не воспринимают отсутствие явных симптомов болезни как признак здоровья, игнорируя снижение адаптационных резервов [2].

Заключение. Проведенный мониторинг позволяет констатировать наличие существенных противоречий в образе жизни современного курсанта:

1. Декларируемая ценность здоровья не подкрепляется реальным поведением: при высоком уровне информированности о пользе ЗОЖ, реальная двигательная активность остается низкой.

2. Основным барьером для занятий спортом выступает не отсутствие условий, а низкая мотивация и неумение организовать свое время.

3. Необходима коррекция учебных программ по физическому воспитанию с усилением теоретического блока, направленного на обучение методикам самодиагностики и составления индивидуальных оздоровительных программ, что повысит осознанность занятий.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд. – Москва : КНОРУС, 2016. – 240 с.

2. Мостова, Л.И. Организация занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учебно-методическое пособие / Л.И. Мостова, Л.В. Хлопцева. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 48 с.

3. Ковалев, Д.А. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом / Д.А. Ковалев // Молодой ученый. – 2023. – № 13 (460). – С. 265–267.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*Е.В. Титков, Д.Д. Левшук
Минск, БГУИР*

На современном этапе социокультурного и экономического развития общества вопросы формирования физической культуры личности и приобщения населения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) трансформируются из сугубо медицинских или педагогических задач в приоритетную проблему национальной безопасности. Здоровье граждан выступает не только индивидуальной витальной ценностью, но и фундаментальным экономическим

активом, определяющим качество трудовых ресурсов, демографические перспективы и обороноспособность государства. Глобальная автоматизация производственных процессов, развитие транспортной инфраструктуры и цифровая трансформация досуга привели к критическому снижению уровня двигательной активности населения.

Цель данной работы – провести комплексный анализ факторов, препятствующих формированию физической культуры личности в современных условиях, и научно обосновать педагогические и социальные пути преодоления отчуждения человека от собственной телесности и здоровья.

Материал и методы. Теоретико-методологическую базу исследования составил системный анализ фундаментальных трудов отечественных специалистов в области теории и методики физического воспитания (Л.П. Матвеев, Ю.И. Евсеев), спортивной психологии (Е.П. Ильин) и валеологии (В.И. Дубровский, Н.М. Амосов). В работе был использован аксиологический подход, рассматривающий здоровье как высшую человеческую ценность, и деятельностный подход, определяющий физическую культуру не как набор упражнений, а как специфический вид социальной деятельности, направленный на преобразование собственной природы [6; 8].

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и синтез научно-методической литературы. Изучались современные концепции формирования здорового стиля жизни, а также педагогические технологии мотивации к двигательной активности [1; 7].

2. Анализ статистических показателей и социологических данных. Рассматривались данные о состоянии здоровья учащейся молодежи и взрослого населения, а также структура свободного времени современного человека.

3. Метод сравнительного анализа. Сопоставлялись различные подходы к определению понятия «здоровье» (в том числе концепция «количества здоровья» Н.М. Амосова) для выявления наиболее эффективных стратегий оздоровления [2; 10].

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ позволил структурировать проблематику формирования физической культуры личности и выделить несколько ключевых блоков, требующих детального рассмотрения.

1. Физиологические и социальные детерминанты гиподинамии. Современная среда обитания характеризуется тотальным снижением энергозатрат. Если век назад доля мышечной работы в энергетическом балансе человечества составляла более 90%, то сегодня она стремится к минимуму. Урбанизация и изменение структуры досуга привели к формированию так называемой «экранной зависимости». Время, которое ранее тратилось на прогулки или активные игры, теперь поглощается социальными сетями, видеосервисами и компьютерными играми. Это приводит к детренированности организма: снижается тонус мускулатуры, ухудшается капилляризация тканей, падает общая выносливость [5; 9]. Особенно остро эта проблема стоит в студенческой среде, где гиподинамия усугубляется высоким уровнем статической нагрузки (сидение на лекциях, работа за компьютером) и психоэмоциональным напряжением во время сессий [1; 7].

2. Концептуальное понимание здоровья (вклад Н.М. Амосова). При обсуждении проблем ЗОЖ нельзя игнорировать фундаментальную теорию академика Н.М. Амосова о «количестве здоровья». Согласно его взглядам, здоровье – это не просто отсутствие болезней (качественная характеристика), а сумма «резервных мощностей» основных функциональных систем организма (количественная характеристика). Например, насколько пульс может участиться при нагрузке и как быстро он вернется в норму. Амосов убедительно доказал, что эти резервы не даются навечно: они существуют только до тех пор, пока человек их активно стимулирует физическими нагрузками. Как только нагрузка исчезает, резервы начинают таять [2].

3. Психологические барьеры и проблема мотивации. Одной из главных причин низкой физической активности является несформированность мотивационно-ценностного отношения к физкультуре. Как отмечает Е.П. Ильин в своих трудах по психологии спорта, существует разница между пониманием пользы («надо бегать») и внутренней потребностью («хочу бегать»). У многих людей, особенно у молодежи, физическая культура воспринимается как навязанная дисциплина, система нормативов и зачетов, что вызывает внутреннее отторжение [3]. Кроме того, высокий уровень бытового и профессионального стресса создает замкнутый круг: утомленная психика блокирует волевой импульс к тренировке («я слишком устал, чтобы идти в зал»), хотя именно умеренная физическая нагрузка является лучшим средством утилизации гормонов стресса. Также существенную роль играет низкая валеологическая грамотность: люди часто не знают, с чего начать, боятся показаться смешными или некомпетентными, не умеют дозировать нагрузку, что приводит к травмам или переутомлению на первых же этапах и, как следствие, к отказу от занятий [10].

Пути решения и стратегии формирования ЗОЖ. Для перелома негативной ситуации необходим переход от фрагментарных мероприятий к системному внедрению здоровьесберегающих технологий, охватывающих все сферы жизни человека.

Во-первых, необходима интеллектуализация физического воспитания. Процесс занятий должен быть наполнен смыслом. Человек должен понимать биомеханику своих движений, физиологический отклик организма на нагрузку и принципы построения тренировочного цикла. Образовательные программы (в школах и вузах) должны сместить акцент со сдачи нормативов на обучение методам самоконтроля и составлению индивидуальных программ оздоровления. Знание того, как работает организм, повышает осознанность занятий [6; 8].

Во-вторых, требуется индивидуализация и использование цифровых технологий. Современный человек привык к цифровой среде, и этот фактор нужно использовать во благо. Применение фитнес-трекеров, умных часов и мобильных приложений позволяет объективизировать усилия. Человек видит свои шаги, пульс, калории, качество сна. Геймификация процесса (получение виртуальных наград, соревнование с друзьями) помогает поддерживать интерес на этапе, когда внутренняя привычка еще не сформирована. Это позволяет превратить рутинную работу над собой в увлекательный процесс самопознания.

В-третьих, необходимо внедрение малых форм физической культуры в повседневный быт. Не обязательно проводить часы в спортзале, чтобы бороться с гиподинамией. Эффективной стратегией является интеграция активности в рутину: утренняя гимнастика (10–15 минут), отказ от использования лифта, пешие прогулки до места учебы или работы, производственные паузы для разминки. Такой подход не требует финансовых затрат и кардинальной перестройки графика, но обеспечивает необходимый минимум мышечной активности для поддержания висцеральных органов в тонусе [5].

В-четвертых, важна психолого-педагогическая поддержка. Формирование моды на здоровье через средства массовой информации и корпоративную культуру. Здоровый, физически развитый человек должен позиционироваться как успешный профессионал. Также необходимо обучение населения методам психической саморегуляции (аутотренинг, дыхательные практики) для снятия барьера «первого шага» и борьбы со стрессом без применения алкоголя или переедания [3; 7].

Заключение. Подводя итог проведенному исследованию, можно констатировать, что физическая культура и здоровый стиль жизни являются безальтернативным фундаментом гармоничного развития личности в условиях постиндустриального общества. Организм человека – это саморегулирующаяся система, обладающая колоссальными резервами, но эти резервы требуют постоянной актуализации через мышечную деятельность.

Решение проблемы массовой гиподинамии и низкой культуры здоровья лежит не в плоскости принуждения, а в плоскости просвещения и создания условий. Необходимо формирование новой философии жизни, где физическое самосовершенствование воспринимается не как тяжкая повинность, а как источник энергии. Комплексная реализация предложенных путей – от повышения образованности до внедрения цифрового мониторинга – позволит преодолеть кризис физической деградации и сформировать поколение, ориентированное на активное созидание.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2018. – 240 с.
2. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье. – Москва: АСТ, 2019. – 288 с.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта. – Санкт-Петербург: Питер, 2016. – 352 с.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие. – Москва: Академия, 2020. – 272 с.
5. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 252 с.
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. – 444 с.
7. Бароненко, В. А., Рапопорт, Л. А. Здоровье и физическая культура студента. – Москва: Альфа-М, 2016. – 336 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Физкультура и Спорт, 2021. – 544 с.
9. Солопов, И. Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов. – Волгоград: ВГАФК, 2018. – 340 с.
10. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. – Москва: Флинта, 2016. – 560 с.

РОЛЬ СПОСОБНОСТИ К ПОДДЕРЖАНИЮ ПОЗ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.А. Тишутин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

Способность к поддержанию поз (равновесие) представляет собой базовый компонент моторики человека, обеспечивающий стабильность тела как в статических положениях, так и в процессе движения [1]. От уровня ее развития напрямую зависят эффективность, экономичность и безопасность любой двигательной деятельности – от базовых локомоций до реализации сложнокоординационных спортивных элементов.

В клинической и спортивной практике способности к поддержанию позы часто уделяется недостаточное внимание. Ее сводят к показателю статического равновесия, оцениваемому в рамках изолированных тестов, в то время как ее системообразующая функция в организации целостного двигательного акта часто остается недооцененной. Между тем, низкий уровень развития постурального контроля приводит не просто к потере устойчивости, но и к формированию компенсаторных, биомеханически неоптимальных двигательных программ, что влияет на повышение риска травм и снижение общей работоспособности [2].

Таким образом, целью исследования является комплексный анализ роли способности к поддержанию поз в обеспечении различных видов двигательной деятельности.

Материал и методы. Для достижения цели исследования применялись методы системного анализа научно-методической литературы, а также сравнительного анализа и синтеза.

Метод системного анализа научной литературы позволил осуществить поиск, отбор, критическую оценку и концептуальное обобщение данных. Работа велась с публикациями в рецензируемых отечественных и зарубежных журналах, размещенных в базах данных PubMed, Google Scholar, eLibrary, CyberLeninka. Отобранные источники были подвергнуты сравнительному анализу и синтезу для выявления ключевых закономерностей и формирования обобщающих выводов о роли постурального контроля в двигательной деятельности.

Результаты и их обсуждение. Способность к поддержанию поз осуществляется в статических и динамических условиях. Статическое равновесие предполагает удержа-