

СЕКЦИЯ 6
СТУДЕНЧЕСКАЯ СЕКЦИЯ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Модератор секции –
В.О. Омелюсик –
студентка 3 курса специальности
«социальная работа: социальное проектирование»

УДК: 796.011.2

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ
МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

У.А. Бадаева

Н. А. Ульянова - кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», пр. Ленина 61, 656049, г. Барнаул, Россия,
ursulina-96@mail.ru

Аннотация: В данной работе рассмотрены основные оздоровительные аспекты массовой физкультуры, польза совместных занятий физкультурой. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека, оказывает положительное действие на его организм, позволяя поддерживать здоровый образ жизни. Занятия физкультурой в компании позволяет оптимизировать этот процесс, сделать его веселее, добавить соревновательный эффект. Физкультура показана людям любого возраста от детского до пенсионного включительно. В детстве занятие физкультурой способствует развитию и росту организма. В старшем возрасте данный вид деятельности позволяет дольше сохранять активность и тонус мышц и затормозить старение. Занятие физической культурой позволяет поддерживать хорошую физическую форму что сказывается и на эмоциональном фоне человека, что так же влияет на состояние самочувствия человека.

Ключевые слов: физическая культура, здоровье, спорт.

HEALTH ASPECTS OF MASS FORMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

U.A. Badaeva

N. A. Ulyanova - candidate of pedagogical sciences, associate professor
FGBOU VO "Altai State University", Lenina 61, 656049, Barnaul, Russia, ursulina-96@mail.ru

Summary: In this paper, the basic health aspects of mass physical culture, the use of joint exercises. Physical culture is an integral part of human life, has a positive effect on the body, allowing you to maintain a healthy lifestyle. Exercise allows the company to optimize this process, make it more fun, add a competition effect. Exercise is shown to people of any age from childhood to retirement, inclusive. Childhood exercise contributes to the development and growth of the body. In older age this type of activity retains activity and muscle tone and slow down aging. Physical training allows you to maintain good physical shape which affects the emotional background of a person that affects the state of well-being.

Key words: physical culture, health, sport.

Физическая культура уже давно является неотъемлемой частью жизни любого современного человека. Профилактический и оздоровительный эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций костно-мышечной системы, активизацией обмена веществ [1].

Для сохранения здоровья и нормального функционирования человеческого организма необходима определенная «доза» физической активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного, профессионального труда и в быту. Наиболее качественным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена).

В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0-3,0 МДж (500-750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2-3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для восполнения недостатка энергозатрат в процессе своей деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350-500 ккал в сутки (или 2000-3000 ккал в неделю) [2].

Физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему, а недостаток движений, наоборот, ослабляет организм [3].

Во время занятий физической культурой и спортом организм человека потребляет намного больше кислорода, чем в спокойном состоянии, и это благоприятно сказывается на работе всех органов. При регулярных занятиях физкультурой увеличивается объем легких, улучшается газообмен, что приводит в тонус сердечно-сосудистую систему, способствует снижению артериального давления, препятствует возникновению инсультов и инфарктов. Физическая нагрузка активизирует центральную нервную систему, в результате чего ускоряются не только обменные, но и психические процессы. Уже давно доказано, что дети, которые занимаются физкультурой, лучше усваивают школьный материал [4].

Физическая культура является уникальным средством профилактики различных заболеваний. Физические упражнения стимулируют выработку инсулина, что помогает организму поддерживать в норме уровень сахара в крови. Людям, страдающим диабетом, физическая культура помогает контролировать болезнь. Кроме того, умеренные физические нагрузки способствуют повышению адаптационных и защитных сил организма, что помогает ему противостоять респираторным заболеваниям. Занятия физической культурой способствуют развитию волевых качеств. Такие занятия учат добиваться поставленной цели и преодолевать различные трудности. Эти качества наиболее важны для подростков, а также пассивных по натуре людей. Физические упражнения благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, препятствуют развитию возрастных изменений. Правильно организованные занятия физической культурой усиливают приток лимфы к позвоночнику, а это является

отличной профилактикой остеохондроза. Лицам, страдающим теми или иными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке. Если общеукрепляющие занятия противопоказаны, то их можно заменить упражнениями лечебной физической культуры [5].

Занятие физической культурой приносит много пользы организму:

1. Упражнения помогают избежать раннего развития болезней суставов и спины, таких как артрит, артроз, остеоартрит, радикулит и т.п. Доказано, что люди пожилого возраста, которые еще с молодости занимаются спортом, могут сохранять отличную подвижность суставов даже в зрелом возрасте. Помимо этого, при частых спортивных тренировках у человека реже болит спина, ему проще ходить на дальние расстояния и подниматься по ступенькам. Также следует отметить, что ходьба, плавание и регулярная зарядка замедляет прогрессирование уже имеющихся болезней суставов.

2. Упражнения понижают вероятность развития сахарного диабета (2 типа). По этой причине физкультура полезна для тех людей, которые имеют склонность к сахарному диабету (лишний вес, высокое артериальное давление). Помимо этого, даже если человек уже болен сахарным диабетом, частые физические нагрузки будут благоприятно отображаться на протекании болезни и нормализовать уровень сахара в крови.

3. Неоспоримая польза спорта для веса человека. С его помощью можно не только снизить количество лишних килограмм, но и также поддерживать свой вес в стабильном состоянии. Особенно это «работает» тогда, когда спорт сочетается с разумно подобранной диетой.

4. Согласно статистике, люди, которые физически активны, реже болеют от онкологических болезней. Особенно спорт оберегает женщин от рака молочной железы и толстой кишки.

5. Спорт помогает нормализовать сон и сделать его более крепким. С его помощью можно в краткие сроки избавиться от проблемы бессонницы.

6. Упражнения благоприятно влияют на психоэмоциональное состояние человека. Доказано, что регулярные физические нагрузки избавляют от плохого настроения, депрессии и даже панических атак. Более того, в таком состоянии человек будет чувствовать себя уверенней, спокойней. Помимо этого, есть сведения о том, что спорт благоприятно влияет на людей, которые имеют психологические расстройства.

7. Повышение работоспособности.

8. Понижение риска развития атеросклероза – одной из самых опасных болезней сосудов.

9. Увеличение выносливости человека. Более того, при частых занятиях физкультурой у человека улучшается мозговая функция, ведь организм насыщается кислородом. При этом, проходит бледность, постоянная апатия и усталость. По этой причине можно сказать, что спорт - это природный и очень полезный энергетик, который довольно быстро может привести в «тонус» человека [6].

Кроме этого массовые занятия физкультурой усиливают оздоровительный эффект так как добавляют соревновательную составляющую, выбранные упражнения вы станете выполнять в два раза старательнее и интенсивнее – просто потому, что рядом с вами человек, в глазах которого вы хотите быть сильнее, красивее. Занимаясь в компании, вы наверняка захотите показать себя с лучшей стороны и продемонстрировать, на что вы способны. Этим физкультура в компании лучше одиночных тренировок – у вас всегда будет мотивация работать на качество. Так же такие занятия повышают уровень доверия и поднимают командный дух.

Исходя из вышеописанного, можно сделать вывод, что физическая культура не менее важна, чем здоровое питание и полноценный отдых. Она не только действует профилактически на множество заболеваний, но и также благоприятно влияет на

психэмоциональное состояние человека, что на самом деле, очень важно. Более того, следует отметить, что физические нагрузки полезны в любом возрасте, будь то ребенок, взрослый человек, либо пенсионер.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абзалов, Р.А., Зиятдинова, А.И. Экология физической культуры человека // Теория и практика физ. культуры. – М. – 1997. – С. 53-54.
2. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Машенко // Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова. – 2000. – 160 с.
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Retorika-A, 2001. – 560 с.
5. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.
6. Лубышева, Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.И. Лубышева; ГДОИФК ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1983. – 13 с.

УДК: 613.4-057.87:316.472.4

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

А.А. Будницкая

*И. В. Пантюк – кандидат биологических наук, доцент
Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4, 220030 г. Минск, Беларусь
bydnitskaya@gmail.com
pantiouk@bsu.by*

Аннотация: выявлена осведомленность о здоровом образе жизни как ценности здоровья у молодых людей, проведён опрос среди молодежи, активно следящей за новостями о здоровом образе жизни в социальных сетях, и сделаны выводы о том, какое влияние оказывают данные источники на интерес к формированию установок на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, социальные сети.

A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH THROUGH THE PRISM OF SOCIAL NETWORKING

A.A. Budnitskaya

*I. V. Pantiouk - Candidate of biological Sciences, Associate Professor
Belarusian State University, Niezaliežnasci Avenue, 4, 220030, Minsk, Belarus
bydnitskaya@gmail.com
pantiouk@bsu.by*

Summary: the awareness of a healthy lifestyle as a value for young people was revealed; a survey was conducted among young people actively following the news about a healthy lifestyle in social networks; and conclusions were drawn about the impact of these sources on the interest in the formation of attitudes to a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, student youth, social networks.