

ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.А. Кравченко, А.Ю. Филипский

Полесский государственный университет, Беларусь,
kravchenin@yandex.by, filipskii_a@mail.ru

Введение. Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья молодежи настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студенческой молодежи [1].

Физическая культура – универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющее на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально– профессиональных функций[2].

Цель работы. Обосновать положительное влияние на укрепление здоровья человека применение средств физической культуры и спорта, а также определить значимость здорового образа жизни для студенческой молодежи.

Методы исследования. Социологический опрос.

Результаты исследования и их обсуждение. Существование зависимости между образом жизни и здоровьем неоспоримо: образ жизни – один из наиболее важных факторов, оказывающих влияние на состояние здоровья человека[3].

Здоровье человека, по меньшей мере, определяется тремя группами факторов – генетическими, экологическими и образом жизни. Коррекция генотипа – дело далекого будущего; к улучшению экологии стремится каждый, но этот фактор во многом зависит от социальных и материальных условий. Следовательно, реальным направлением в поддержании и укреплении здоровья населения является организация здорового образа жизни, где ведущая роль отводится физической культуре – оптимизации психического и физического состояния с помощью двигательной деятельности.

Недостаток движений и силовых проявлений в повседневной жизни негативно сказывается на всех системах жизнеобеспечения организма.

Роль физической культуры как самого мощного оздоровительного средства с каждым десятилетием возрастает. Сегодня, требование заботиться о своем здоровье, означает систематически заниматься физическими упражнениями, закалять свой организм.

Доказано, что систематические занятия физической культурой оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности[1].

Установлено, что занятия физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию телосложения, совершенствованию функций сердечнососудистой, дыхательной, мышечной, вегетативной нервной систем, повышению уровня физического здоровья[2].

Физическая активность молодежи приводит к значительному сокращению негативных явлений среди молодежи (стресс, гиподинамия, наркомания и т. п.). Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на психическое развитие детей, способствует социализации личности, снижают показатели вредных привычек у молодежи.

Несомненно, положительное влияние физических упражнений на нервную систему. Импульсы, идущие от работающих органов, тонизируют подкорковые области мозга, подзаряжая его.

Здоровье требует расширения возможностей приспособления организма человека к различным жизненным ситуациям. Потребность в движениях, физических нагрузках должна стать направляющей и регулирующей силой поведения личности. Стратегия оздоровительной физкультуры состоит в том, чтобы человек не утрачивал своего уровня физического развития, подготовленности и здоровья, достигнутого в студенческие годы, а стремился поддерживать его на протяжении всей жизни[2].

Мной был проведён социологический опрос студентов 1 курса факультета банковского дела (100 анкет было собрано).

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5%, 1–2 раза в неделю – 30,4%, 3–4 раза в неделю – 23,5%, ежедневно – 15,0%. Здоровый образ жизни включает в себя широкий аспект занятий, в том числе такое объемное понятие как физкультурно–спортивную деятельность – деятельность, направленную на физическое, нравственное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься физкультурно–спортивной деятельностью, являются:

1. Оптимизировать вес, улучшить фигуру – 34%
2. Повысить физическую подготовленность – 32,9%
3. Снять усталость и повысить работоспособность – 16,9%
4. Воспитать волю, характер, целеустремленность – 12,0%
5. Добиться спортивных результатов – 4,2%

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов, считают недостаточным – 31,4%, оставляют этот вопрос без внимания – 23,5%.

Результаты занятий физкультурно–спортивной деятельности у опрошенных студентов представляют следующую картину: улучшились показатели физического развития у 38,6%, реже стали болеть 35,9%, улучшились показатели физической подготовленности у 25,8%.

Более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным опроса курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных, употребляют алкоголь 1 раз в неделю – 10,1%.

Опрошенные студенты оценивают свой образ жизни следующим образом: 1 балл – 2,3%, 2 балла – 12,7%, 3 балла – 37,9%, 4 балла – 42,8%, 5 баллов – 4,2%.

В целом наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно–спортивную деятельность.

Выводы:

1. Среди составляющих здорового образа жизни для молодежи приоритет отдается «спортивной деятельности», затем следует «здоровое питание», на третьем месте – «гармоничные отношения с окружающими».

2. Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, обладают более высокой умственной и физической работоспособностью, дисциплинированностью, более устойчивой психикой, что способствует успешной учебной деятельности.

3. Систематические занятия физической культурой и спортом сохраняют молодость, здоровье, долголетие, которым сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание в студенческих коллективах хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни. Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

4. Необходимо формировать убеждение в том, что двигательная активность в свободное время является необходимым условием достижения лучших результатов в учебе и работе, что они также являются источником счастья и радости, энергии и здоровья, и делают нашу жизнь по–настоящему полноценной.

Литература:

1. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов подгот. учеб.–тренировоч. групп учреждений, обеспечивающих получение высшего образования/ Р. И. Купчинов – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352 с.

2. Григорович, Е.С. Физическая культура: учебное пособие 2–е издание, доработанное и дополненное/Е.С.Григорович, Переверзева В.С.// Минск: «Вышэйшая школа», 2008.– 223 с.

3. Приступа, Н.И. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей /Н. И. Приступа – Брест: БрГУ, 2010. – 141 с.