

Взаимосвязь духовного и физического развития личности возможна только при понимании того, как работает ум и разум. Первое – это уровень сознательной деятельности, при котором мы можем вести рассуждения, размышления, заниматься различного рода вещами, требующими интеллектуальных вложений. Ум своеобразным образом управляет эмоциями и чувствами, анализирует информацию и принимает решения. Разум представлен более высокой и сложной субстанцией, что задает программу деятельности индивида и включает в себя способность к размышлению, различению и памяти. Подобно компьютеру ум является вычислительной машиной, а разум – программным обеспечением.

Самая непостижимая и тонкая субстанция – это человеческое эго. Это установка, или программа определенной личности. Оно же помогает удерживать взаимосвязь духовного и физического развития личности. Душа выступает неким носителем сознания, она облечена в телесную оболочку. Основным препятствием для движения вперед по линии духовной жизни человека и приобретения мирского опыта является отсутствие такой составляющей как здоровье. Причины нездоровья кроются во внешних и внутренних факторов. К первым относятся состояние внешней среды, в которой проживает индивид, электромагнитное излучение, плохие словесные выражения, радиация, негативные эмоции, довлеющие экономические и социальные проблемы. Ко вторым можно причислять вредные привычки, например, алкоголь, курение, наркотические вещества и неправильное употребление пищи, недостаточная физическая активность.

Список цитированных источников

1. Барвинов, Н. С. Исследование эстетической подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях гимнастикой: дис. ... канд. пед. наук / Н.С. Барвинов. – М., 1977. – С. 33.
2. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры : монография / авт. кол. : О.Е. Афтимичук, Е.Е. Заколотная, В.Н. Мазин [и др.]; под общ. ред. Т.Т. Ротерс; Гос. учрежд. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 388 с.
3. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М., 1982. – 424 с.
4. Локк, Дж. Сочинения : в 3-х т / Дж. Локк : пер. с англ. и лат. / ред. и сост., авт. прим. А.Л. Субботин. – М.: Мысль, 1988. –Т. 1. – 668 с.
5. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: РГАФК, 2000. – 120 с.
6. Норбеков, М. Тренировка тела и духа / М. Норбеков, Ю. Хван. – Санкт-Петербург: Москва-Харьков-Минск, 2002. – 150 с.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ – ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА

Савко Э. И., Запольская С. Н., Пехота Е. И.
Белорусский государственный университет

Аннотация. В статье говорится о вредных привычках, которые имеются у нашей молодежи, и их пагубном влиянии на здоровье. Чтобы избавиться от них, нужно перейти на здоровый образ жизни.

Ключевые слова. Вредные привычки: алкоголь, сигареты, наркотики и неправильное питание.

Актуальность исследования. Что же такое вредность? Видимо, это вещество или группа веществ, которые уменьшают жизнестойкость организма, ухудшают здоровье, укорачивают продолжительность жизни. Вредности можно

разделить на две группы: вредности естественного происхождения, вызываемые земными, солнечными или космическими условиями; и вредности, появившиеся на земле недавно благодаря разуму человека, к ним можно отнести: алкоголь, сигареты, наркотики и конечно – наше неправильное питание.

Алкоголь – одна из серьезнейших проблем современного общества. Рассматривая эту проблему, можно отметить, что алкоголь является одной из причин заболеваемости и смертности нынешнего поколения во все странах. В наши дни каждый знает о том, какой вред наносит алкоголь организму человека. В мире ежегодно от злоупотребления спиртными напитками умирает 2,5 млн человек, что составляет 6,2 % всех смертей мужчин и 1,1 % – женщин [1]. Но знать – не значит применять в жизни. Несмотря на все факты негативного влияния алкоголя на внутреннюю систему организма, его не перестают употреблять в меньших количествах. Многие врачи называют его наркотиком. Алкоголь вызывает привыкание, а при попадании в организм ухудшает работу внутренних органов и системы в целом. Проблемы, которые доставляет алкоголизм человеку, касаются и общественной жизни, и его физиологического состояния. В жизни современного общества остро стали проблемы, связанные с алкоголизмом. Особенно большое распространение эта вредная привычка получила в молодежной среде. Употребление алкоголя вначале носит характер удовольствия избытка. По мере привыкания начинается полоса хронического бытового пьянства, и употребление алкоголя становится удовольствием восполнения недостатка, при котором зона комфорта никогда не достигается! Алкоголь относится к наркотическим ядам. Поступая в кровь и действуя на нервные клетки головного мозга, он, прежде всего, вызывает нарушение внимания и самоконтроля. Вот почему выпивший человек возбуждается, становится болтливым, легкомысленным, чрезмерно «храбрым», ему, как говорят, «море по колено». Вот тут-то и совершаются поступки, за которые приходится в лучшем случае краснеть [1, 2, 3, 6].

Алкоголь – типично нервный яд. По разрушительному действию на психику нет ему равных. Яд накапливается в мозге. Следы алкоголя обнаруживаются в мозге спустя 15 дней, даже если было выпито всего 100 граммов водки! Следовательно, мозг человека, выпивающего всего 100 граммов крепкого напитка в неделю, всегда находится в состоянии патологии! Этиловый спирт, который входит в состав всех алкогольных напитков, по своему вредоносному действию оставляет позади себя все яды табака. Сумасшествия, преступления, моральная деградация, разрушение семьи, многочисленные болезни внутренних органов (многие из которых смертельны) – вот далеко не полный список преступлений, которые совершает человек, который пристрастился к алкоголю [3, 4].

Тревожной тенденция увлечения зеленым змием отмечается и в Республике Беларусь. Особенно огорчает, что рост употребления увеличивается среди нашей молодежи [4]. Пик намечается в возрасте 17–25 лет, независимо от уровня образования, и даже чаще среди студенческой молодежи [3, 4, 5].

В Беларуси потребление абсолютного алкоголя составляет на сегодня более 9 литров в год на человека (по данным ВОЗ, потребление более 10 л на человека – критическая доза, показатель алкоголизации нации).

Раздельное проживание и разводы среди алкоголиков и их супругов встречаются в 7 раз чаще, чем среди общего числа населения. В 47% случаев основ-

ными причинами бракоразводных процессов, возбуждаемых по инициативе женщин, являются пьянство и алкоголизм мужей.

Каково же основное негативное влияние алкоголя на человеческий организм? При употреблении спиртных напитков алкоголь через две минуты после употребления сразу из желудка попадает в кровь. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, замедляется формирование сложных движений, изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой. Кора перестает контролировать работу низших отделов головного мозга. Человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы, будучи трезвым. Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушаются координация движений, например движение глаз (предметы начинают двоиться), появляется неуклюжая шатающаяся походка [1, 3, 4].

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 %, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. Движения его становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью. При концентрации алкоголя в крови 0,6-0,7 % может наступить смерть [1, 3, 4].

Второй вредной привычкой нашей молодежи является курение. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире травит себя табачным дымом одна треть населения в возрасте старше 15 лет. В Беларуси примерно две трети мужчин и не меньше трети женщин – курящие.

Согласно оценкам ВОЗ, ежегодно от обусловленных табаком болезней умирает около 5 миллионов человек. Если нынешние тенденции распространения курения будут сохраняться, то к 2030 году 10 миллионов человек будут ежегодно погибать от табака [2].

В анкете по поводу вредных привычек на первом курсе на вопрос «Курите ли вы?» 21,8 % опрошенных учащихся ответили утвердительно, что курят, а 77,2% от общего числа опрошенных. Те же самые результаты мы наблюдали на первом курсе Брестского технического университета, а на пятом курсе процент курящих, как девушек, так и юношей, уже составлял почти 50 %. Наши данные можно сравнить с данными опроса студенческой молодежи Брестского государственного технического университета, который проводился в 1995 году на 1–4 курсах. Он показал, что на первом курсе, курильщиков 29 %, на втором 38,15 %, на третьем 43 %, на четвертом 48,35 %. Таким образом, видим, что с каждым последующим годом число курильщиков увеличивается [2]. Такая тенденция прослеживалась в 2011 году со студенческой молодежью географического факультета БГУ.

Если раньше средний возраст, с которого большинство студентов начали курить, составлял 13–14 лет, то сейчас некоторые опрошенные студенты начали

курить в возрасте 6–10 лет. Хотя многие молодые люди знают о пагубном влиянии никотина, но выяснено, что 66,7 % опрошенных студентов 1-го курса курят каждый день, 20 % курят 4-6 раз в неделю, а 13,3 % курят 1-2 раза в месяц. В итоге, был получен результат, что лишь 31,3 % опрошенных хотели бы избавиться от этой вредной привычки. Большинство (68,8 %) избавиться от этой привычки не хотят.

Ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие табакокурения 15 500 человек (при этом в ДТП ежегодно погибает около 2000 человек) [2]. Те, кто выкуривает по 1 пачке сигарет в день в течение года, получают суммарную дозу облучения в 500 рентген (сравните: при рентгеноскопии желудка – 0,76 рентген); 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсическими веществами, способными вызвать рак;

- 90% людей, умерших от рака легких, – заядлые курильщики;
- около 90% взрослых курильщиков пытаются бросить курить, но только 30% из них удается это сделать.

Еще одна из самых значительных проблем современности, касающихся всех людей, живущих на земле, – *наркомания*. Это поражение личности, которое влечет за собой проблемы с физическим и психологическим здоровьем. Она вредит не только отдельному человеку, а всему обществу, постепенно захватывая и уничтожая его изнутри.

Беларусь пережила на своем веку много бед, но такой трагедии – безудержного роста наркомании среди молодежи – еще не знала. Наркомания как смертоносный омут затягивает будущность Беларуси – ее детей. Для многих из них начался отсчет последних лет жизни. Кто спасет их? До 60% населения страны в возрасте до 21 года может быть отнесено к группе риска. Особенно угрожающие масштабы приобретает наркомания среди детей и юношества. За последние 8 лет число школьников и студентов, употребляющих наркотики, возросло почти в 8 раз. Получила распространение «семейная» наркомания и даже приобщение малолетних детей родителями к наркотикам. Число смертных случаев от употребления наркотиков за последние 10 лет увеличилось среди населения в Беларуси в 12 раз, а среди детей – в 42 раза. Все большее пристрастие к наркотикам проявляют женщины, в том числе матери-одиночки и несовершеннолетние матери – новое явление нашей современности.

Рост наркомании резко обостряет проблему СПИДа. Число зарегистрированных в Беларуси ВИЧ-инфицированных ежегодно удваивается. Среди них 80% – наркоманы. Есть также прямая связь роста наркомании и быстрого распространения по стране разных видов гепатитов, в том числе В и С – самых тяжелых и практически неизлечимых форм этой болезни. Число лиц, эпизодически употребляющих наркотические вещества, 8297 человек. Средний возраст больных 20-22 года. По последним экспертным оценкам, каждый наркоман вовлекает в употребление наркотиков 13-15 человек. Информация Минздрава показывает, что средний возраст приобщения к наркотикам составляет 13-17 лет, но участились случаи первичного употребления наркотиков детьми 9-13 лет. Наркомания обуславливает духовную и физическую деградацию Беларуси, губит интеллект нации [5].

По инициативе Генеральной Ассамблеи ООН с 1987 г. во всем мировом обществе 1 марта проходит Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. Важность этой проблемы, по оценкам специалистов, обусловлена тем, что, от 3 до 4% жителей планеты употребляют наркотики, их число превышает 200 млн человек [1].

В России их насчитывается около 6 миллионов. Из них 20% – школьники; 60% – молодежь; остальные 20% – люди старшего возраста. В России каждый год от употребления наркотиков умирает около 70 тысяч человек. В течение последних нескольких лет смертность от употребления наркотиков возросла в 12 раз, причем среди детей в 40 раз [1].

Антипова Е. В., Антипов В. А. при опросе выявили, что 10,7% опрошенных школьников спортивных классов употребляли или употребляют наркотики, в том числе марихуану – 7,1%, по 1,8% – синтетические наркотики (экстази), амфетамины и «белый китаец». Основной способ употребления – курение.

Питание является еще одним злейшим врагом нашего здоровья. Наши данные подтверждает врач А. А. Налян, которая с 1990 года занимается изучением альтернативных методов и подходов к вопросам питания и натуральной терапии при различных заболеваниях. В своей статье: «Опасная медицина. Кризис традиционных методов лечения» пишет: «Я привожу воспоминания из многолетней врачебной практики для последующего анализа двух парадигм: питания и лекарственной терапии XX века, поскольку абсолютно убеждена, что без революционного пересмотра этих основ современной медицины нет спасения планете и человечеству; без экологического поворота в медицинском мировоззрении все остальные решения в области планетарной экологии и жизни человека обречены на провал». Далее автор отмечает, что «... если мы изменим концепцию питания, отпадет потребность более чем в половине антибиотиков, жаропонижающих, болеутоляющих, гормональных препаратов. В это трудно поверить? Возможно, но это так. И я не единственный врач, пришедший к подобному убеждению. Я присоединяю свой голос к голосам пусть не тысяч, но сотен исследователей, доказывавших это на протяжении веков».

Даже Авиценна четко знал, что пищу нельзя запивать ничем, пока она не спустится из желудка вниз. И тысячи лет назад человечество знало о том, что фрукты нельзя есть после еды, а уж о таком количестве пищи, не заработанной «в поте лица», и речи быть не могло, тем более для больного. Нам нужно взять на вооружение повадки животных. Те, когда заболевают, ничего не едят.

Как мы знаем, что человек без воды, может прожить только 10 дней, а без еды до 40 дней. Ведь в Библии говорится, что не одним хлебом жив человек, а всяким словом – исходящим из уст Божьих.

Взаимосвязь между мышлением и питанием сформулирована в пророчестве о приходе Мессии. «Он будет питаться молоком и медом, доколе не будет разуметь отвергать худое и избирать доброе». Выражение «молоко и мед» на символическом языке означает наилучшую возможную пищу и в этом значении употребляется в разных местах Священного Писания. Главный принцип в данном случае заключается в том, что возможность «разуметь отвергать худое и избирать доброе», зависит в том числе и от того, как питается человек и чем он питается.

Мудрец Соломон отмечает: блаженны вы, когда «князья твои едят во время, для подкрепления, а не для пресыщения»! Современные ученые и медики начинают все глубже понимать, что существует вполне конкретная связь между добровольными ограничениями и духовностью и здоровьем.

Человеческий организм – самая прекрасная физиологическая машина в мире. Он живет по правилам Высшего разума, где все клетки организма отмирают и обновляются ежесекундно. Поставляя ему натуральное сырье, натуральные продукты, они способствуют созданию превосходных тканей. Питание – основа. Лев Толстой писал: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы они питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом».

Наличие пищи – основное условие жизни. Инстинкт удовлетворения голода является сильнейшим из всех других, так как именно он гарантирует сохранение жизни. От того, каким будет это питание и принимаемый строительный материал, зависит, как будет функционировать, мыслить и чувствовать себя человек. Здоровый организм – это совершеннейшая химическая фабрика.

Еще выдающийся врач Древности Цельс выделял неблагоприятные сочетания пищевых продуктов, плохо усваиваемых желудком. Он относил сюда: соленое, тушеное, очень сладкое, жирное, которое легко портится внутри организма (молоко, мед, вино, виноград, сыр, мясо, рыба и др.). Очень многие ученые подтвердили эти рекомендации.

В питании современной студенческой молодежи можно выделить ряд ошибок: переедание; употребление слишком жирной пищи (132 г жира ежедневно при норме 80 г); неправильный выбор продуктов питания; неправильные режим и способ питания (нерегулярно, слишком быстро, бесконтрольно, большими порциями); большие перерывы между приемом пищи; еду всухомятку; нарушение «технологии» приема пищи; несбалансированное питание; чрезмерное употребление сладостей; неправильное хранение многих продуктов; недостаточность знаний о питании и о своем организме.

Человек состоит из частей: сердце, мозг, печень и т. д. Кроме того, он – триединое целое (дух, душа, тело). Как же мы можем искать ключи от «здоровья человека» без искоренения вредных привычек, без восстановления целостного мировоззрения, без создания себя как врача, самосозидающего свое здоровье, который соберет в своем знании тело, душу, дух и изучит законы Высшего Разума, которые никто не должен нарушать? А ведь научно доказано, что все эти вредные привычки отравляют и разрушают наш организм, а это сказывается на здоровье. Что посеяли, то мы и получим.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив, ибо он отлично себя чувствует, способен получать удовлетворение в процессе учебы и труда, имеет возможность совершенствоваться, достигая неуязвимой силы духа и внутренней красоты. И напоследок рекомендуем: ставьте перед собой цель – отказаться от вредных, отравляющих наш Храм (тело человека) веществ, начинайте здоровый образ жизни, а ваше тело отблагодарит вас крепким здоровьем. Всем вам крепкого здоровья и работы над собой.

Список цитированных источников

1. Антипова, Е. В. Превенция толерантного отношения к вредным привычкам среди подростков и молодежи на основе формирования физической культуры личности / Е.В. Антипова, В.А. Антипов // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III Межд. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2018. – С. 274–276.
2. Жук, Э. И. Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества // Чалавек. Культура. Экалогія: материалы Международной науч. конф. / Под общ. ред. профессора В.П. Скороходова. – Минск: Беллкоголя ИПК, 1998. – С. 58–59.
3. Копытов, А.В. Мотивы употребления алкоголя у подростков и молодых людей мужского пола, имеющих наследственность по алкогольной зависимости // Мед. журн. – Вып. №4. – 2011. – С. 60–70.
4. Савко, Э. И. О вредных привычках студенческой молодежи / Здоровый образ жизни: сб. ст. / ред. В.М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2011. – Вып. 9. – С. 11–22.
5. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – № 3(10) (2018). – С. 23–42.

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ И РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В ЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИИ

Савко Э. И., Зернова Т. В., Меркулова Е. И.
Белорусский государственный университет

Аннотация. В данной статье говорится о нарушении осанки и роли плавания в ее восстановлении. Дается определение нормальной осанки и виды ее нарушения. Приводятся данные методики исследования: проба Штанге, проба Генчи и ЧСС, так как они наиболее эффективны и доступны по показателям работы сердца и функциональных свойств сердечно-сосудистой системы и работы органов дыхания.

Приводятся причины и симптомы нарушения осанки. Рекомендуется оптимизация методов физической реабилитации с помощью плавания.

Ключевые слова: осанка, нарушения осанки, позвоночник, лечебное плавание.

Актуальность исследования. Нарушение осанки – это устойчивое отклонение от нормального положения тела. Сопровождается усилением или сглаживанием физиологических изгибов позвоночника.

Нарушения осанки – группа состояний, сопровождающихся устойчивым изменением положения тела при стоянии, сидении и ходьбе. Является широко распространенной патологией, что обусловлено изменением условий жизни: уменьшением доли физического труда, снижением общего уровня физической активности в связи с широким распространением благ цивилизации и необходимостью долгое время пребывать в сидячем положении во время учебы, работы и т. д. [4, с. 5].

Осанка – это непринужденное привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе и сидении. Осанка зависит от степени развития мышечной системы, угла наклона таза, положения и формы позвоночника (физиологические изгибы) [8, с. 161].

Нормальная осанка – результат эволюции. Она выполняет целый ряд задач: обеспечивает положение тела, при котором максимально увеличивается объем