

УДК 796

ОБРАЗ ЖИЗНИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Козлова Н.И., к.п.н., доцент,

Кудрицкий В. Н., к.п.н., доцент, профессор

Брестский государственный технический университет, Беларусь, г.Брест,

e-mail: ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, активность, долголетие, образ жизни.

Аннотация: *современный уклад жизни человека наряду с прогрессивными изменениями внес и ряд неблагоприятных факторов, негативно влияющих на здоровье. В первую очередь это: гиподинамия и гипокinezия, нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера, которые приводят к нарушению обмена веществ в организме, к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела. Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья настолько велико и объёмно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. В связи с этим в процессе жизнедеятельности человека особое внимание рекомендуется отводить регулярным занятиям физической культурой, спортом и туризмом. При проведении учебных занятий необходимо развивать мотивацию у студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которые окажут положительное влияние на выполнение недельного режима двигательной активности.*

Приобщение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой определяет важное слагаемое в формировании здорового образа жизни, наряду с возрастанием роли самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры, спорта и туризма в быт и досуг студенческой молодежи. Наибольший оздоровительный эффект от самостоятельных занятий можно получить, применяя упражнения умеренной интенсивности, которые выполняются ежедневно при организации утренней зарядки.

По нашему мнению, формирование здорового образа жизни является активным процессом воздействия на психику человека. Эти воздействия должны опираться на научные подходы и всегда носить поступательный характер. Рекомендуется при организации учебных занятий проводить просветительскую работу, убеждать студенческую молодёжь в важности соблюдения здорового образа жизни. Необходимо активно бороться за то, чтобы занимающиеся как можно быстрее смогли убедиться в преимуществах здорового образа жизни и стали сознательно придерживаться его принципов.

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-

воспитательного процесса. Реализация задач по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться как личностная потребность. Среди основных причин, влияющих на продолжительность жизни человека, необходимо выделить осознанное отношение людей к проблеме сохранения личного здоровья. В профилактических целях необходимо проводить мероприятия по сообщению сведений теоретического характера по основным жизненно важным вопросам.

В комплекс профилактических мер по сохранению здоровья человека должны входить: приобщение к здоровому образу жизни, получение знаний по основам жизнедеятельности организма. Общими характеристиками понятия здорового образа жизни, необходимо считать удовлетворенность трудом, активную жизненную позицию, социальный оптимизм, высокую физическую активность, устроенность быта, отсутствие вредных привычек, комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие человека, укрепление его здоровья.

Научно доказано, что такие факторы, как двигательная активность, генетическая предрасположенность, образ жизни, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения, существенно влияют на состояние здоровья человека. По данным ВОЗ здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-23% – от наследственных факторов, на 20-25% – от факторов экологии и только на 8-10% – от медицины и здравоохранения. Образ жизни является определяющим фактором здоровья.

Влияние образа жизни на здоровье человека проявляется при возникновении таких заболеваний, как: цирроз печени составляет – влияние образа жизни составляет 70%, сосудистые поражения мозга и транспортные травмы – 65%, ишемическая болезнь сердца – 60% и онкологические заболевания – 45%. Генетическая предрасположенность влияет на возникновение сахарного диабета на 35%, онкологических заболеваний – 26%, пневмонии и ишемической болезни сердца на 18%, самоубийства – 25%. Влияние внешней среды на здоровье человека и на возникновение различных заболеваний составляет при: пневмонии – 43%, бронхиальной астме – 40%, транспортных травмах – 27%, диабете – 20%, онкологических заболеваниях – 19%.

Несоблюдение принципов здорового образа жизни является фактором, провоцирующим возникновение многих заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Каждый, кто не поддерживает здоровый образ жизни, рано или поздно столкнется с заболеванием, которое не позволит реализовать возможности, задатки, заложенные природой. Поэтому мы вынуждены формировать свою систему здорового образа жизни.

Считается, что человек достаточно совершенен, чтобы при желании избавиться от большинства болезней, но чем старше человек, тем сложнее это сделать, тем больше усилий нужно приложить. Поэтому, чем раньше

произойдет поворот к здоровому образу жизни, тем меньше будет проблем со здоровьем в зрелом возрасте.

Для формирования здорового образа жизни ВОЗ рекомендует придерживаться следующих принципов:

1. Правильно питаться, отказаться от чрезмерного потребления соли и сахара, а также от пищи, содержащей большое количество животных жиров.
2. Заниматься физической культурой в соответствии с возрастными особенностями.
3. Поддерживать психологически уравновешенное состояние, уметь регулировать эмоции.
4. Отказаться от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение).

Приобщение к регулярным занятиям физической культурой является важным слагаемым в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи и поддержании высоких показателей здоровья, наряду с формированием положительных психологических эмоций, образом жизни в соответствии с биологическими ритмами, отказом от вредных привычек.

При организации учебного процесса в оздоровительных целях необходимо выделять основные направления при использовании физических упражнений. К направлениям, эффективно воздействующим на укрепление здоровья, рекомендуется широко использовать упражнения циклического характера, которые благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Наибольший оздоровительный эффект от самостоятельных занятий занимающиеся получают, применяя упражнения умеренной интенсивности, аэробной направленности: ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде [1, 2].

Рекомендуется постоянно включать в учебный процесс спортивные и подвижные игры, за счет которых обеспечивается высокий эмоциональный уровень занятий. Также необходимо широко использовать упражнения силового характера, эффективно воздействующие на укрепление костной и мышечной тканей.

Под воздействием рекомендуемых комплексов физических упражнений, у занимающихся происходит равномерное укрепление организма, совершенствуются физические качества и, как следствие, повышается уровень физического развития и физической подготовленности.

Для достижения высокой работоспособности организма и поддержания оздоровительной направленности учебно-тренировочного процесса рекомендуется большое внимание уделять мероприятиям, положительно влияющим на восстановление после физических нагрузок. Полноценный отдых позволяет тренироваться с желанием, способствует повышению эффективности занятий, неполное восстановление способно нанести вред здоровью [3, 4].

С целью восстановления после занятий предлагается выполнять упражнения на растягивание. Проведение растяжки позволяет ускорить процесс выведения агрессивных продуктов распада из мышц. Рекомендуется использовать контрастный душ, который оказывает закаливающее действие и также способствует выведению продуктов распада. Прогревание в бане или сауне оптимизирует процесс кровообращения в мышцах, что ускоряет выведение конечных продуктов метаболизма – молочной кислоты и пр. Благодаря воздействию на организм высокой температуры уходят неприятные ощущения в мышцах. Для восстановления используется также массаж, который улучшает мышечный тонус, обеспечивает эмоциональную разгрузку.

Восстановиться после физической нагрузки можно с помощью управляемого расслабления тела (медитация, аутотренинг), полноценного ночного сна не менее восьми часов в сутки.

Важную роль в процессе восстановления после тренировок играет полноценное питание. В меню должны присутствовать фрукты и овощи, необходимо употреблять достаточное количество жидкости (чистая вода, свежевыжатые соки, морсы).

Восстановление может быть и активным, когда после нагрузок проводят тренировку, которая по продолжительности и объему составляет 30-50% от обычной. Благодаря повышению кровотока небольшая физическая нагрузка помогает вывести токсины из мышц. Необходимо соблюдать оптимальное соотношение физической нагрузки и активного отдыха.

Основной целью физической культуры является формирование культуры личности, повышение уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся, направленных на оздоровление и на подготовку студенческой молодёжи к производительному труду [5].

Социальная значимость физической культуры, направленная на оздоровление студенческой молодёжи, заключается в профилактике и преодолении вредных привычек, которые развиваются в результате поведенческих действий, не отвечающих социально-биологическому существу человека.

В настоящее время в высших учебных заведениях необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья студенческой молодежи, формированию новых ценностных ориентиров, включающих неприятие вредных привычек. Альтернативой вредным привычкам должно стать соблюдение принципов здорового образа жизни, которые включают регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, и направлены на поддержание здоровья.

Библиографический список

1. Козлова, Н. И. Оздоровительный бег: метод. рекомендации / Н. И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2015. – 36 с.

2. Козлова, Н. И. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов : метод. рекомендации / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2012. – 35 с.

3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями: метод. рекомендации / Н. И. Козлова, В. Н. Кудрицкий [и др.]. – Брест: БрГТУ, 2016. – 35 с.

4. Кудрицкий, В. Н. К здоровью через здоровый образ жизни: метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий, В. А. Пасичниченко. – Брест: БрГТУ, 2007. – 54 с.

5. Кудрицкий В. Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов : метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий, А. П. Артемьев, Ю. В. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2010. – 38 с.

УДК 796

ХАТХА-ЙОГА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Козлова Н.И., к.п.н., доцент

Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь, г. Брест,
ni.kozlova2017@yandex.ru

Ключевые слова: учебный процесс, оздоровительные системы, хатха-йога, физические упражнения, здоровье, дыхательные упражнения.

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы применения хатха-йоги в учебном процессе для студентов специального учебного отделения, направленность ее на совершенствование и оздоровление тела посредством осознанного выполнения асан, использования дыхания и управления энергетическими потоками. Рекомендуется также использовать упражнения хатха-йоги в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

В жизни современного человека существуют серьезные проблемы, которые ухудшают его здоровье и качество жизни, это – малоподвижный образ жизни и постоянные стрессы. Данные факторы снижают иммунитет и создают благоприятные условия для развития всевозможных заболеваний. Бороться с указанными проблемами, поддерживать оптимальный уровень здоровья способны различные оздоровительные системы, методики оздоровительного фитнеса.

Содержание учебного процесса по физической культуре для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному учебному отделению, определяется типовой учебной программой для высших учебных заведений. В разделе программы «Практические занятия», для поддержания здоровья таких студентов рекомендованы современные оздоровительные системы.

Поскольку огромную популярность в настоящее время завоевал один из разделов йоги, связанный с физическими упражнениями – хатха-йога, мы включили его в учебный процесс для студентов специального учебного отделения. Йога адаптирована и приспособлена для современных людей. Занятия подходят для занимающихся с разным уровнем физической подготовки и оказывают положительное влияние на умение концентрироваться,