

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В. П. Ляпин, заведующий кафедрой физического воспитания Луганского национального университета имени Владимира Даля, доктор биологических наук, профессор

В. В. Андреева, доцент кафедры физического воспитания Луганского национального университета имени Владимира Даля, кандидат медицинских наук, доцент

А. В. Степаненко, старший преподаватель кафедры физического воспитания Луганского национального университета имени Владимира Даля

Постановка проблемы. Студенческий возраст – важнейший период в становлении человека как личности и как активного члена общества, а общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также потенциалом для воспроизводства нации. Здоровье – одна из качественных предпосылок будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности.

Физическая культура представляет собой элемент общей человеческой культуры, а также неотъемлемую часть здорового образа жизни, который сможет обеспечить не только укрепление здоровья, но и способен избавить от врожденных и приобретенных заболеваний. Ведение здорового образа жизни и занятия спортом необходимы для активизации умственной и физической деятельности человека.

Анализ исследований и публикаций. По рассматриваемой проблеме проводилось много исследований и опубликовано немало научных трудов [1-7].

Исходя из концепции физического здоровья Г. Л. Апанасенко, основным его критерием следует считать энергопотенциал биосистемы, т. к. жизнедеятельность любого живого организма зависит от возможности потребления энергии из окружающей среды, её аккумуляции и мобилизации для обеспечения физиологических функций. По В. И. Вернадскому, организм представляет собой открытую термодинамическую систему, устойчивость которой определяется её энергопотенциалом. Чем больше мощность и емкость реализуемого энергопотенциала, а также эффективность его расходования, тем выше уровень здоровья индивида.

Несмотря на то, что данной проблеме посвящено большое количество работ, изучение вопросов сохранения здоровья, остаётся всегда актуальным.

Цель статьи – раскрыть значимость физической культуры в жизни человека, показать, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, и его необходимо беречь.

Изложение основного материала. Здоровый образ жизни включает

PolotskSU

следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни [4; 7]. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается чёткий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха, и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) – не должны отравлять жизнь человека. Они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и их будущих детей. Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что они отрицательно действуют на организм вплоть до его разрушения, особенно на умственную деятельность. Альтернатива этому – здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом [3].

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание [1; 4-7]. Питание позволяет человеку получать вещества, необходимые для построения клеток его тела, поддержания жизненных функций и выполнения повседневных дел. Но чтобы человек в действительности в полной мере мог выполнять эти функции, питание должно отвечать определенным требованиям, среди которых главными являются следующие:

- 1) питание должно быть максимально натуральным;
- 2) соответствовать анатомо-физиологическим особенностям данного человека и выполняемой им работе;
- 3) не превращаться в культ, оставаться прежде всего потребностью, а лишь затем – удовольствием.

При несоблюдении указанных требований у человека нарушается деятельность не только пищеварительной системы, но и остальных жизненно важных систем организма. В результате снижается уровень здоровья, сопротивляемость инфекциям, работоспособность; развиваются многие заболевания, в том числе и такие, как ожирение, диабет, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы и многие другие. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Немаловажное воздействие на здоровье оказывает и состояние окружающей среды [6]. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда даёт положительные результаты. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит, в силу существующих между ними взаимосвязей, к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей, эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы – на состояние органов дыхания, а загрязнение вод – на органы желудочно-

кишечного тракта и мочевыделительной системы, резко ухудшает общее состояние здоровья человека, снижает продолжительность жизни. Однако здоровье, полученное от природы, только на 15-20 % зависит от родителей, а на 20-25 % – от условий окружающей среды [6].

Необходимо учитывать и такой объективный фактор воздействия на здоровье, как наследственность. Это присущее всем организмам свойство повторять в ряду поколений одинаковые признаки и особенности развития, способность передавать от одного поколения к другому материальные структуры клетки, содержащие программы развития из них новых особей.

Влияют на наше здоровье и биологические ритмы. Одной из важнейших особенностей процессов, протекающих в живом организме, является их ритмический характер. В настоящее время установлено, что свыше трёхсот процессов, протекающих в организме человека, подчиняются суточному ритму.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодёжи, сохранения здоровья и двигательных навыков, профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств, способствует укреплению здоровья. Для эффективного оздоровления и профилактики болезней необходимо совершенствовать все физические качества, а развитие выносливости в сочетании с закаливанием и другими компонентами здорового образа жизни обеспечат растущему организму надёжный щит против многих болезней.

Важнейшим фактором достижения гармоничного развития человека является систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физической культурой, которые входят в режим труда и отдыха, способствует не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и в процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развитие физических качеств, коррекция дефектов телосложения. Физические упражнения окажут положительное воздействие, если на занятиях будут соблюдаться определенные правила.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляется мышечная и костно-связочная системы. Как отмечалось ранее, физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом. Однако совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении

обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулируют обмен веществ, способствуют увеличению силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов. В связи с этим возрастает гигиеническое значение физических упражнений, особенно если они проводятся на открытом воздухе. В этом случае повышается их общий оздоровительный эффект, при низких температурах воздуха они оказывают также закаливающее действие.

Важный элемент здорового образа жизни – режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления. Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование труда и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Выводы. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости. Статистика исследований в этой области, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека. Наше здоровье в наших собственных руках. Необходимо понять, что выжить в современном мире по силам только здоровым людям, поэтому надо беречь здоровье – наивысшую ценность.

Список использованных источников

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Вендет. – К.: Здоровье, 1998. – 215 с.
2. Андриющенко Л. Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий / Л. Б. Андриющенко – Волгоград: ВГСХА, 2001. – 164 с.
3. Баранова С. В. Вредные привычки и избавление от зависимостей / С. В. Баранова. – М.: Феникс, 2007. – 192 с.
4. Марьясис В. В. Берегите себя от болезней / В.В. Марьясис. – М., 2002. – 112 с.
5. Коробков А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В. А. Масляков. – М.: Высшая школа, 2003. – 220 с.
6. Криксунов Е. А. Экология / Е. А. Криксунов. – М.: Высшая школа, 2005. – 240 с.
7. Шаталова Г. С. Философия здоровья / Г. С. Шаталова. – К.: Здоров'я, 2000. – 198 с.