

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

© 2019 И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Т. Н. Стородубцева

*Воронежский государственный лесотехнический университет
имени Г. Ф. Морозова (г. Воронеж, Россия)*

В данной статье авторами рассматривается вопрос здоровья студентов, его компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, гимнастика, оздоровительный бег.

Здоровый образ жизни – направление, способствующее сохранению и поддержанию здоровья человека, заключающееся не только в физических нагрузках, но и в соблюдении правильного питания, режима сна и отказа от вредных привычек.

Спорт и занятия физической культурой благоприятно влияют на здоровье организма и психологическое состояние человека. Уже доказано, что пробежки по утрам или вечерам поднимают настроение, тем самым улучшая психологическое состояние. Неправильный режим питания и сна может негативно отразиться на здоровье студента, поэтому занятия физической культурой необходимы для молодого организма.

Есть достаточно много негативных факторов, которые плохо влияют на организм. К примеру, вредные привычки, а в частности курение и алкоголизм. Они увеличивают негативное воздействие в разы, способствуют развитию хронических заболеваний и замедленной работе головного мозга и остальных внутренних органов человека.

Регулярные физические нагрузки способствуют развитию организма в целом, поэтому вопрос физической культуры очень актуален в наше время. Для будущего поколения формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого раннего возраста и продолжаться пожизненно.

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной ра-

ботоспособности и сенсомоторики. Данные занятия повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические знания, и меньше тех, в учебных планах которых, чередуются теоретические и практические занятия.

Большое профилактическое значение также имеют и самостоятельные занятия. Зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышая тонус мышц и улучшая кровообращение и газообмен.

Множество разнообразий физических упражнений невозможно рассматривать по отдельности, так как большинство видов спорта очень близки друг с другом.

Рассматривая современную гимнастику, можно сказать, что она хорошо сформировала методы, влияющие на всестороннее развитие опорно-двигательной системы людей. Гимнастика предрасполагает методами и научными теориями, предусматривающими большое использование упражнений в различных отделах систем физического воспитания.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Гимнастические упражнения играют очень важную роль в жизни, так как гимнастика воспитывает волю духа, закаливает и делает организм крепче.

Григорьева И. В. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, доцент, gr11ya@mail.ru.

Волкова Е. Г. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, старший преподаватель, gr11ya@mail.ru.

Стородубцева Т. Н. – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г. Ф. Морозова, д. т. н., профессор, gr11ya@mail.ru.

Эффективное оздоровительное влияние гимнастики на организм может быть достигнуто при выполнении одних и тех же или обновляемых упражнений, но необходимо обеспечить и в том, и другом случае многогранный характер физической нагрузки. Достигается же это подбором и выполнением таких упражнений, при которых «работает» большинство мышц человека и он вынужден проявлять при этом основные физические качества, т. е. силу, быстроту, ловкость и выносливость.

При рассмотрении бега, как средства оздоровления, можно сделать выводы, что оздоровительный бег развивает и совершенствуют физические качества: выносливость, быстроту, силу всех групп мышц, укрепляет здоровье, закаляет волю, повышает работоспособность, а также бег можно смело называть наилучшим средством борьбы с лишним весом, так как бег заставляет кровь быстрее бежать по сосудам, чем способствуют более полному окислению жировых веществ в мышцах.

Во время бега приток и отток крови способствует работе незадействованных капилляров, устраняет целлюлит. Активизируются органы внутренней секреции, более активно и продуктивно начинают работать все внутренние органы. Также можно добавить, что бег снижает психологический стресс. Человек после занятия бегом становится более спокойным. Различные неудобства и проблемы забываются, и происходит эмоциональная разгрузка.

Одним из основных аспектов здорового образа жизни является сон. Умеренный сон нужен для хорошей работы нервной системы. Необходимость во сне у разных людей может быть разной, но рекомендуется отдыхать не менее 8 часов. Ежедневное недосыпание приводит к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для крепкого хорошего сна желательно за один час до сна завершить физическую или умственную работу. Принятие пищи не позже двух часов

до сна. Постоянный режим должен соблюдаться каждый день, рекомендуется ложиться отдыхать в одно и то же время.

Таким образом, физическая нагрузка и правильный образ жизни являются одним из важнейших средств укрепления здоровья. Студент, ведущий подвижный образ жизни и систематически занимающийся физическими упражнениями, может выполнять значительно большую работу, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Это связано с резервными возможностями организма. Физическая культура стремится к созданию условий для наилучшей реализации возможностей интеллектуальной деятельности студентов. Состояние здоровья человека на сорок пять, пятьдесят процентов зависит от образа жизни. Положительное влияние на студента зависит от уровня педагогического мастерства преподавателей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.
2. Григорьева, И. В. Современная система физического воспитания студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. Воронеж, 2011. Вып. 8. С. 254-256.
3. Григорьева, И. В. Влияние аэробных нагрузок на организм / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, У. Г. Шестакова // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2014. № 12. – С. 206-207.
4. Лисицын, Ю. П. Теоретико-методологические проблемы концепции общественного здоровья / Ю. П. Лисицын // Общественные науки и здравоохранение. – М.: Наука, 1987. – С. 48-62.

MEANS OF PHYSICAL CONTROL IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

© 2019 I. V. Grigoreva, E. G. Volkova, T. N. Storodubtseva

Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)

In this article, the authors address the issue of students' health, its components, the peculiarities of a healthy lifestyle of modern students and the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, physical activity, gymnastics, jogging.