

Библиографический список

1. Антонова, Е.Ю. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности / Е.Ю. Антонова, Е.Ф. Проскурина // Современная психология и педагогика: проблемы и решения : сборник статей по материалам XXII Международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2019. – С. 6-10.
2. Астахов, Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н.Э. Астахов // Молодой ученый. – 2018. – № 46. – С. 409-411.
3. Калинина, Л.Н. Оздоровительная направленность физического воспитания студентов в условиях сибирского региона / Л.Н. Калинина, О.Н. Московченко, Р.Я. Проходовский // Журнал Вестник КрасГАУ. – 2010. – № 10. – С. 213-218.
4. Проблема незаинтересованности студенческой молодежи в физическом воспитании: причины и последствия / В.В. Вольский, А.В. Харькова, М.Д. Лучникова [и др.] // Современное образование: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы международной научно-практической конференции. – Пенза, 2018. – С. 112-117.

DOI 10.51980/2021_16_280

А.Ю. Мунгалов, А.Ю. Титова

РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Проблемно-дискуссионное поле данной статьи определено следующим образом: «Роль спорта и физической культуры в формировании здорового образа жизни».

Значимость вопросов состояния здоровья человека в настоящий момент не может вызывать сомнений. Снижение уровня здоровья людей порождает большую озабоченность во всех структурах власти. Одними из причин являются недостаточные наличие и использование эффективных форм, средств и методик физического воспитания, направленных на развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни.

Таким образом, актуальность темы обуславливается значимостью двигательной активности в формировании здорового образа жизни индивида.

Существует теснейшая взаимосвязь двигательной активности, здоровья и заболевания индивида. Малоподвижный образ жизни способствует нарушению рефлекторных связей, приводящих к большим изменениям в работе сердечно-сосудистой системы и иных органов человека. Чтобы

нормально функционировала вся система человека, необходимы максимальные двигательные действия.

Оптимальные двигательные действия смогут обеспечить ежедневные занятия физическими упражнениями (ФУ), эффект от которых будет определяться их содержанием [1; 2].

Понятие ЗОЖ уже давно не является новым и воспринимается всеми как известное явление. Однако общепринятого представления о его структуре у современных людей не существует. Стремление к достижению здоровья через использование одного или двух компонентов здорового образа жизни не обеспечивает оздоровительного влияния на организм человека. По этой причине очень важно иметь полное представление о сущности ЗОЖ людей и всех его элементах.

ЗОЖ отражает обобщенную структуру форм жизнедеятельности, для которых характерными являются единство и целесообразность процессов самодисциплины, самоорганизации, саморазвития, саморегуляции. ЗОЖ создает такую среду, в которой возникают реальные предпосылки для высокой работоспособности, творческой самоотдачи, психологического комфорта, раскрытия потенциала личности.

В качестве основных принципов ЗОЖ можно выделить следующие:

– культивация положительных эмоций, которые способствуют психическому благополучию на основании всех аспектов жизнедеятельности и здоровья;

– рациональное питание как ведущий фактор здоровья;

– двигательная активность;

– эффективность организации трудовой деятельности;

– сексуальная культура;

– отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, курение и т.д.)

как решающий фактор сохранения здоровья.

Организуя собственную жизнь, личность вносит в нее определенную упорядоченность, используя устойчивые структурные компоненты. К примеру, это может быть определенный режим. Такие характеристики являются устойчивыми и образуют барьеры, ограждающие от негативных воздействий окружающей среды.

В высшем учебном заведении особое внимание руководства обращено к занятиям студентов физической культуры и спорта как важной составляющей здорового образа жизни [3].

К объекту спорта относится спортивный зал. Он является базой для проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» всех образовательных программ, которые реализуются в учебном заведении, а также спортивных секций, работа которых организована в учебном заведении.

Среди видов спорта волейбол и баскетбол являются наиболее популярными спортивными играми студентов.

Педагогическое наблюдение проводилось за игровой деятельностью волейболистов студенческой команды учебного заведения и показало, что команда неоднократно становилась победителем в различных соревнованиях.

Содержание ФУ определяет совокупность физиологических, психических и биомеханических процессов, которые будут проходить под действием ФУ в организме человека при их выполнении. Специально подобранные и составленные комплексы ФУ будут положительно влиять на оздоровительную и образовательную сферу индивида [3].

Итак, проанализировав доступную научную литературу, мы можем отметить следующее.

1. Благодаря ФУ повышается уровень здоровья человека.
2. Организм человека становится более устойчивым к разного рода заболеваниям, а также пагубным воздействиям окружающей среды.
3. С помощью ФУ человек становится более устойчивым к стрессам, а эмоциональное состояние становится более устойчивым.
4. Снижается число и тяжесть различных заболеваний [4].

Из всего вышеперечисленного мы поняли, что систематическое занятие спортом оказывает большое влияние на организм человека. Поэтому на занятиях физической культурой очень важно стимулировать у обучающихся желание самостоятельно заниматься спортом. Систематические занятия спортом должны войти в жизнь каждого, кто желает сохранить здоровую и радостную жизнь.

Библиографический список

1. Виноградов, Г.П. Специфика воздействия силовых видов физических упражнений на здоровье занимающихся / Г.П. Виноградов // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты : сборник научных трудов. – СПб., 2000. – С. 123-128.
2. Кузьмина, Л.И. Методы физического воспитания : пособие / А.Г. Фурманов, М.М. Круталевич, Л.И. Кузьмина ; под общ.ред А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: БГПУ, 2021. –156 с.
3. Татарова, С.Ю. Актуальные вопросы здорового образа жизни студенческой молодежи / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров // Потенциал современной науки. – 2016. – № 1 (18). – С. 135-137.
4. Чаплыгина, Е.В. Применение современных оздоровительных физических упражнений для девушек в процессе занятий физической культурой в вузе / Е.В. Чаплыгина // Научно-методические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи : материалы VII

Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург, 2018. – С. 185.

DOI 10.51980/2021_16_283

А.Ю. Мунгалов

НАРКОТИКИ ИЛИ СРЕДСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Наркомания (от греч. *nark* – сон, оцепенение и *mania* – страсть, безумие). В разных источниках, таких как словарь Ушакова, педагогический терминологический словарь, криминалистическая энциклопедия и т.д. можно найти абсолютно разные определения этого слова. Но, как бы ни звучало это определение, в нем всегда будут слова «зависимость», «влечение», «привычка». Сам перевод слова говорит за себя. Употребляя наркотики, человек ощущает внезапное чувство счастья и восторга, у него повышается настроение, он чувствует, как его тело заполняется безмятежным блаженством, т.е. он погружается в эйфорию (в наркологии – синдром наркотического опьянения).

Виды наркомании.

1. Опиоидная наркомания. Меняет личность практически сразу, то есть достаточно 1-2 применений, чтобы стать зависимым. При отказе от данного вида наркотического средства появляется ломка (абстинентный синдром).

Признаки опиоидной наркомании: бледность кожи, расчесывание тела и мест инъекций, сужение зрачков, гиперрефлексия, появляется множество заболеваний, т.к. иммунитет сильно снижается.

Исход. Летальный исход, по статистике, наступает при передозировке (кома и паралич дыхательного центра).

2. Кокаиновая наркомания. Кокаин – это дорогостоящий наркотик, поэтому, чтобы снизить его стоимость, наркоторговцы добавляют к чистому кокаину различные примеси, такие как, например, сода, что достаточно безопасно. Но одной содой не обходится. Примеси бывают и достаточно токсичные: стиральный порошок и яды.

Признаки кокаиновой наркомании: следы белого порошка на одежде, хронические заболевания носа (заложенность и воспаление), расширенные зрачки, покраснение белков глаз, изменение в поведении.

Исход. Появляется зависимость, органы жизнедеятельности сердца, легкие, мочеполовая система, ЦНС, желудочно-кишечный тракт, мышечные ткани – все это приходит в негодность.