

Библиографический список

1. Васильева, В.В. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности / В.В. Васильева, Н.В. Зимкин // Физиология человека. – 1975. – С. 350-376.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Издательство «Гардарики», – 2007. – 224 с.
3. Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений / В.И. Дубровский, В.М. Смирнов. – М. : Издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС», – 2002. – 608 с.
4. Хадиева, Р.Т. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена / Р.Т. Хадиева, Н.В. Семенюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 66-69.

Калайда М.В.

Научный руководитель А.Ю. Мунгалов

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ РАЗНЫХ СТРАН МИРА

На сегодняшний день здоровый образ жизни это не только модный тренд, но и возможность жить успешно, активно и позитивно, ведь он не только помогает сохранить молодость и иметь красивое, подтянутое тело, но и укрепляет здоровье человека, повышает его иммунитет, а также избавляет от стресса. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это, в первую очередь, ряд различных правил и привычек, которые положительно влияют на физическое и эмоциональное (психическое) здоровье, исключают факторы, негативно влияющие на самочувствие и организм в целом, то есть вредные привычки.

В разных странах мира присутствуют свои собственные «привычки» для формирования здорового образа жизни. В этой статье собраны различные правила сохранения молодости и здоровья жителей Швеции, Японии, Китая, Бразилии и Австралии.

Швецию можно назвать культурной столицей здорового образа жизни. Среди европейских стран у жителей Швеции высокая продолжительность жизни (в среднем 80 лет).

Для шведов важен спорт, бег, прыжки и активная езда на велосипеде еще с малых лет. К активным привычкам также относится катание на лыжах и плавание.

Среди пищевых привычек в шведской культуре принято на завтрак и ужин есть блюда с низким содержанием калорий, а самый сытный прием пищи для них – обед. Таким образом, человек насыщается на остаток дня, что позволяет не переедать на ночь.

Важная часть здоровой культурной привычки – посещение бань и саун. Жители Швеции уверены, что это залог их бодрости, здоровья и долголетия.

Япония считается нацией долгожителей, в стране их зарегистрировано более 400 и каждому более 100 лет. Японская философия жизни заключается в гармонии и счастье, которые подкрепляются правильным питанием и отсутствием алкоголя. Японцы много спят и придерживаются четкого распорядка дня.

В Стране восходящего солнца есть своя особенная «японская диета», она сочетает в себе низкокалорийные овощи, рис и большое количество рыбы. При этом красное мясо и молочные продукты в культуре питания практически отсутствуют.

Что касается активного образа жизни, то японцы предпочитают ходьбу, бег и езду на велосипедах. Жители Японии уверены, что физические нагрузки напрямую связаны с продолжительностью жизни, именно поэтому в большинстве компаний предусмотрены специальные групповые занятия для всех сотрудников.

В Китае очень много внимания уделяют здоровью своего тела, это часть их менталитета. На улицах можно увидеть толпы людей, занимающихся на спортивных площадках, оборудованных тренажерами. Жители этой страны много ходят пешком и любят традиционные гимнастики – ушу, йогу.

Упражнения на растяжку очень популярны в китайской культуре, как и дыхательные практики, массажи, иглоукалывание.

В национальной культуре питания есть правило – нужно пить очень много горячей воды, это помогает бороться с болезнями и поддерживать здоровье своего организма. Жители Китая едят много свежих овощей и фруктов, стараются избегать продуктов, богатых углеводами.

Население Бразилии имеет достаточно интересные привычки, которые жителям других стран могут показаться странными. Но именно благодаря им нация остается здоровой и активной.

Народ Бразилии невероятно чистоплотен: они принимают душ несколько раз в день и чистят зубы даже на работе, имея в офисе свои личные зубные щетки.

В Бразилии в рационе питания присутствует авокадо, его едят в больших количествах, потому что в состав плодового растения входят калий, клетчатка и насыщенные жирные кислоты.

Футбол и танцы – главные культурные явления страны, которые прививают с детства.

В австралийской культуре очень ценят активный образ жизни. Жители Австралии любят физические нагрузки, главные увлечения: плавание, серфинг, каякинг. Езда на велосипедах – повседневное явление. Австралийская кухня считается одной из самых полезных в мире, потому что основной рациона являются свежие фрукты, овощи и морепродукты.

Существует множество различных советов ведения здорового образа жизни, исходящих из особенностей культуры и убеждений разных стран. Каждый человек сам выбирает свой путь. Но стоит запомнить важное правило – здоровый образ жизни поможет избежать проблем, связанных со здоровьем, и значительно улучшить состояние организма.

Библиографический список

1. Основы здорового образа жизни. – URL: https://yarcboln.ru/fundamentals_of_a_healthy_lifestyle (дата обращения: 10.03.2023).
2. ЗОЖ-привычки людей в разных странах мира. – URL: <https://dzen.ru/a/Y15eVmzxUit101h7> (дата обращения: 10.03.2023).
3. Разные страны – разные понятия о здоровом образе жизни. – URL: <https://www.epochtimes.com.ua/ru/health/health/raznye-strany-raznye-ponyatiya-o-zdorovom-obraze-zhizni-113881.html> (дата обращения: 10.03.2023).

Кобка А.А.

Научный руководитель А.Ю. Мунгалов

ОПТИМИЗАЦИЯ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Физическая культура является одним из важных элементов в образовательном процессе в высших учебных заведениях. Она помогает студентам сохранять свое здоровье, повышать работоспособность и концентрацию во время учебы. Однако не все студенты находят время и мотивацию для регулярных занятий физической культурой. Поэтому этот процесс необходимо сделать более эффективным и доступным для всех студентов [1].

1. Расписание занятий.

Одной из основных проблем, с которой сталкиваются студенты при посещении физической культуры, является несоответствие расписания занятий их учебному графику. Часто занятия проходят во время лекций