

НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

УДК 796.032

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ МОЛОДЕЖИ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND A HEALTHY LIFESTYLE ON STRENGTHENING THE PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STATE OF YOUTH

Панов Евгений Валентинович

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

г. Красноярск, Россия

Panov Evgeny Valentinovich

Ph.D, associate professor

department of physical training

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. В статье поднимается актуальная проблема современного общества связанная пропагандой здорового и активного образа жизни среди молодого поколения. Показаны основные составляющие здорового образа жизни, объяснена их роль и значение в жизнедеятельности современного человека. Также обращается большое внимание на положительное влияние здорового и активного образа жизни на физиологическое развитие молодого поколения, а также на укрепление их психологической и психической устойчивости в нашем современном быстро развивающемся обществе. Одновременно с этими положительными факторами показана большая роль здорового образа жизни в профилактике стрессовых состояний, которые часто возникают не только в профессиональной деятельности, но и в обычной жизни человека.

Abstract. The article raises an urgent problem in modern society related to the promotion of a healthy and active lifestyle among the younger generation. The main components of a healthy lifestyle are shown, their role and significance in the life of a modern person is explained. Much attention is also paid to the positive impact of a healthy and active lifestyle on the physiological development of the younger generation, as well as strengthening their psychological and mental resilience in our modern rapidly developing society. At the same time as these positive factors, the important role of a healthy lifestyle in the prevention of stressful conditions, which often arise not only in professional activities, but also in a person's everyday life, is shown.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; здоровый образ жизни; активный образ жизни; молодое поколение; физиологический аспект; психологический аспект; физическая активность; психологическое здоровье.

Keywords: physical culture; sports; healthy lifestyle; active lifestyle; young generation; physiological aspect; psychological aspect; physical activity; psychological health.

Здоровый образ жизни в наше время понятие достаточно актуальное, особенно в кругах молодежи. Необходимость популяризации здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой, приобщения к данным мероприятиям детей и молодежи является довольно острым и дискуссионным вопросом в области формирования здорового поколения и воспитания приверженной к традиционным ценностям нации. Здоровый образ жизни является понятием комплексным, включающим в себя большое количество составных элементов, в том числе и физическую культуру, и спорт, как инструменты совершенствования способностей человека, поддержания и укрепления здоровья и отдельно взятых качеств, имеющих значение, как для бытовой повседневной жизнедеятельности, так и для профессиональной, служебной и иной необходимости.

Также здоровый образ включает в себя взаимосвязанные составные части, которые вместе образуют целостную систему жизни человека, отточенную под сохранение и укрепление здоровья. Как отметил А. М. Плещев, режим каждого человека должен включать в себя конкретное время для работы, отдыха, еды, сна. При этом, рациональный режим дня как необходимый элемент здорового образа жизни, характеризуется не строгими графиками с поминутно расписанными действиями, а именно рациональностью и пользой для каждого конкретного организма [1, с. 40]. В позиции автора есть два значимых аспекта.

Во-первых, это целостное раскрытие понятия режима дня, которое заключается в систематизации деятельности человека, установлению конкретных временных промежутков для осуществления разного рода деятельности, ее сбалансированность и расстановка индивидуальных приоритетов. Во-вторых, автор указывает на непосредственную цель составления и соблюдения режима дня, которая состоит не в излишней строгости распределения времени, как многие заблуждаются, а в учете особенностей организма, его физиологического состояния и склонностей, внимании в мелочах фактора потребностей, необходимых каждому человеку и являющихся индивидуализированным признаком.

В важности режима дня для здорового образа жизни не остается никаких сомнений. Стоит сказать, что режим это индивидуально составляемая система, отталкивающаяся от особенностей конкретного организма. Режим в свою очередь тоже является составной структурой, в которой свое значимое положение занимают работа, физическая и умственная активность, отдых, питание и сон. Важно, что плодотворно и качественно режим будет положительно влиять на

организм человека только при детальной проработке каждого из элементов, так как общее положительное воздействие на органы и системы режим оказывает только в совокупности грамотно учтенных факторов каждой из составляющей. Иными словами, при не налаженном режиме сна или несбалансированном питании качественное распределение рабочего времени и систематическая физическая активность не будут проявлять своих положительных свойств по отношению к организму человека, по крайней мере, это будет совсем не заметно.

Свирид В. В., Катников О. А. и Кулумаева Т. В. утверждают, что здоровый образ жизни не является хаотично возникающим явлением, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно [2, с. 50]. В данном случае мы видим взаимодействие физиологического и психологического аспекта ведения здорового образа жизни, а именно формирования и поддержания режима, причем психологический аспект работает обоюдно в обе стороны, сейчас разберемся почему.

Режим дня, естественно, в первую очередь понятие физиологическое, так как характеризует деятельность человека, имеющую определенную систематизацию. Однако с другой стороны режим имеет большое психологическое значение в структуре здорового образа жизни. Неоднократные наблюдения ученых говорят о том, что общее состояние организма и самочувствие человека при грамотном формировании и соблюдении режима значительно лучше, чем без него. Это показывает влияние режима на физическое и психическое здоровье. С другой стороны, психологическая готовность человека к созданию для себя самого определенных рамок в целях изменения образа жизни для поднятия качества своей жизнедеятельности является важным фактором, а порой и преградой к становлению ЗОЖ в жизни конкретного человека. Это в свою очередь указывает на зависимость наличия режима от психологического состояния.

Немаловажным фактором ведения здорового образа жизни является сон, причем ключевыми аспектами в данном направлении являются его количество и качество. Как отмечали Риккер А. С., Андреев Т. А. сон является необходимым условием для поддержания нормального состояния организма, так как является самым эффективным средством отдыха. Но важным в плане количества является все-таки степень ограниченности. Иными словами, спать слишком много точно также вредно, как и недосыпать [3, с. 119]. Закономерным выводом служит позиция о том, что для каждого человека нормальное количество сна понятие абсолютно индивидуальное.

В общем, структура здорового образа жизни предусматривает плотное взаимодействие ее элементов и важность каждого из них в отдельности. Основными группами можно выделить наличие грамотно составленного индивидуального режима, который включает рабочую деятельность, актив-

ность и отдых, а также специфику физических нагрузок, о которых мы поговорим несколько позже.

В целом здоровый образ жизни требует тщательного и внимательного подхода при решении следовать ему, но дает колоссальные возможности для физического и психологического роста, укрепления здоровья и совершенствования многих качеств, приобретения больших объемов жизненных ресурсов и энергии.

Питание также играет важнейшую роль в построении модели здорового образа жизни и качественного воздействия на организм человека с исключительно положительной стороны. Струганов С. М. в качестве составных частей здорового питания в современных реалиях выделял следующие аспекты:

- ✓ разнообразие пищевых продуктов;
- ✓ доступность пищевых продуктов;
- ✓ знание и умение построить систему здорового питания индивидуально каждым человеком с учетом особенностей организма [4, с. 344].

В данном случае мы можем наблюдать преобладание комплексного характера даже в построении правильного питания, так как без рационального использования необходимых продуктов, или же наоборот рациональном использовании продуктов питания, не подходящих под категорию здорового питания, желаемого результата достигнуть невозможно. Также как и в случае со сном, питание является сугубо индивидуальным ресурсом энергии, которое должно составляться с учетом личностных потребностей человека и особенностей организма.

Физическая активность имеет огромную роль в формировании здорового образа жизни. Это обусловлено рядом причин и подкреплено некоторыми научными и историческими фактами, не оставляющими сомнение в значимости физкультуры и спорта в вопросах здоровья человека, его физического и нравственного воспитания.

Физическая культура и спорт понятия различные, но не ушедшие друг от друга слишком далеко. Спорт можно характеризовать как более углубленное и профессиональное, узконаправленное и целевое занятие физической культурой, подразумевающее конкретику и четкие действия, регламентированные правилами спортивной дисциплины.

С. А. Ермоленко в ходе своего исследования совместно с О. С. Баландиным и А. В. Поповым выявили закономерность, согласно которой мускульные тренировки и в целом занятия спортом укрепляют сердечную мышцу, а также кровеносную систему в целом [5, с. 267]. Данная точка зрения вполне обоснована, так как в процессе активного воздействия физических нагрузок на организм изменяются показатели артериального давления, что в свою очередь определенным образом воздействует на работу сердечной мышцы и кровеносной системы, укрепляя и тренируя ее.

Физическая активность оказывает положительное влияние и на скелетные составляющие нашего организма, не давая суставам атрофироваться, разминая всевозможные подвижные части скелета и продлевая их срок жизни. При выполнении ряда упражнений суставы оказываются в эпицентре подвижности, тем самым укрепляя свои биомеханические возможности.

При занятиях некоторыми видами спорта большая нагрузка возлагается на легочно-дыхательную систему организма. При попадании большого объема вдыхаемого воздуха в легкие они расширяются до предельных размеров, тренируется их эластичность и выносливость дыхательной системы.

При попадании большой концентрации кислорода в кровь он разносится по площади всего организма, попадая во все системы и органы. Кислородом снабжается мозг и нервно-аналитическая система, способствуя улучшению мысленных процессов и активизации логического мышления, повышается концентрация внимания.

Е. А. Койпышева, В. Ю. Лебединский, А. В. Алдошин, С. М. Струганов утверждают что занятия физической культурой являются одним из самых эффективных способов повышения успеваемости обучающихся [6, с. 65]. Данная позиция опять же обусловлена общим положительным влиянием физической активности на организм человека и частного воздействия нагрузок на активизацию мыслительных процессов.

Говоря о пользе занятий физической культурой, нельзя не упомянуть формирование у занимающегося навыка самоконтроля и самодисциплины, проявления стремления к самоорганизации и самореализации на самых различных поприщах повседневной деятельности человека.

Говоря о научных и исторических фактах, подтверждающих высокую значимость физической активности в структуре здорового образа жизни, обратимся к работе С. М. Струганова, М. И. Катрины и А. А. Ахматгатина, в которой они утверждают, что еще в древние времена в античных государствах физическому воспитанию уделялось значительное внимание. Действительно, важно понимать, что физическое воспитание носит в себе довольно перспективный характер, сочетая прививание бережного отношения к своему здоровью и осознание его ценности, формирование у воспитанника чувств дисциплины и ответственности [7, с. 370].

Также В. С. Хагай с соавторами тоже, что занятия физической культурой и спорт помогают понять, что физическая активность помогает и способствует самовыражению, совершенствованию и росту личностных качеств, а также укреплению физического и психологического здоровья [8, с. 317].

Поэтому на основании выше сказанного следует сделать вывод, что воспитательная функция спорта напрямую связана со здоровым образом жизни, а сам по себе ЗОЖ является многоуровневым и комплексным средством воспитания человека, где речь идет не только о физическом воспитании, но и о воспитании личности в морально-психологических аспектах становления харак-

тера. Привычки, повадки, определенные модели поведения и склонности к различным занятиям обусловлены установками человека, которые складываются на протяжении всей его жизнедеятельности и являются стабильными и непоколебимыми без должных волевых усилий.

Одновременно с этим главной ролью физической культуры в формировании здорового образа жизни являются также ее положительные свойства, оказываемые на организм. Именно поэтому физическая активность является неотъемлемой частью ЗОЖ, без которой поддержание здоровья и развитие различного рода качеств человека станет попросту невозможным.

Поэтому, как мы уже выяснили выше, здоровый образ жизни – это комплекс, а физическая активность и занятия спортом составляют значимый его пласт. Являясь структурным элементом системы, физическая культура обеспечивает организм базовыми факторами развития, которые в дальнейшем подкрепляются остальными фрагментами здорового и активного образа жизни.

Литература

1. Плещев А. М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018. № 3 (39). С. 39-43.

2. Свирид В. В., Катников О. А., Кулумаева Т. В. Сущность понятий «Здоровье», «Образ жизни», «ЗОЖ» // Мир современной науки. 2014. № 4 (26). С. 49-52. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_22596567_93585030.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

3. Риккер А. С., Андреев Т. А. Здоровый образ жизни и сон // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 117-121. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_42206248_59964120.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

4. Значение сбалансированного и рационального питания на повышение функциональных возможностей организма и сохранение здоровья студенческой молодежи / С. М. Струганов, Э. В. Якушев, Д. Г. Филимонов, А. В. Малыхин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 341-347.

5. Ермоленко С. А., Баландин О. С., Попов А. В. Основным концепции, которые являются первостепенными в вопросах укрепления здоровья // Эпоха науки. 2019. № 20. С. 266-268. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41832022_44174020.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

6. Влияние оздоровительных технологий на физическую подготовленность студенток непрофильных вузов / Е. А. Койпышева, В. Ю. Лебединский, А. В. Алдошин, С. М. Струганов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 7. С. 64-66.

7. Струганов С. М., Катрина М. И., Ахматгатин А. А. Факторы повышения мотивационноценностного отношения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 7(185). С. 368-372.

8. *Физическая культура, физическая активность и здоровый образ жизни молодежи / В. С. Хагай, Л. И. Тимошенко, Р. А. Кудрявцев [и др.] // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4. С. 315-318.*