

будет упомянуть, что полный человек чаще страдает простудными заболеваниями, у него снижен иммунитет и ослаблена защита от инфекций.

Курение «вырывает» из жизни человека от 19 до 23 лет. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежедневно от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек в мире. В России каждый год курение уносит жизни 220 тысяч человек. Курение разрушает лёгкие, вызывает рак, ведёт к инфаркту миокарда и инсульту.

Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего мира, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга, клетки головного мозга умирают, а после выводятся из организма, можно представить к чему приведет человека столь пагубная привычка. При продолжении чрезмерного употребления спиртного развивается тяжёлое заболевание – алкоголизм. Не злоупотреблять алкоголем – значит сохранить семью, работу и жизнь, сохранить «свое Я».

Зависимость от употребления наркотиков называют наркоманией. Она вызывает психические расстройства – искажение мировоззрения, изменения личности, а также тяжёлые заболевания внутренних органов. Продолжительность жизни наркомана в России после приобретения зависимости обычно не превышает 5-7 лет. Наркотики ослабляют иммунитет и истощают организм, можно сказать, что они не просто ослабляют или истощают, скорее они медленно убивают человека, или правильнее всего сказать человек сам убивает себя.

Искусство быть здоровым достаточно сложное, но крайне важное, искусство, которое способен осилить каждый. Посмотреть в зеркало, понять, что нужно что-то менять и сделать первый шаг не так просто, но возможно. Сегодня органы здравоохранения призывают нас подумать о своём здоровье. Для этого нужны всего две вещи – достоверная информация и активные действия, которые зависят только от нас. Стоит подумать о себе, своем теле, душе и разуме. Избавься от вредных факторов и жить станет намного легче, а мир приобретет совсем другие краски.

Шелегина В.А., Терешкин А.Ф.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Одним из эффективных средств повышения работоспособности у студентов является занятие физической культурой. Доказано положительное влияние физических нагрузок на умственную деятельность. В качестве наиболее доступного критерия оценки функционального состояния ЦНС человека могут быть использованы результаты анализа бланка теста САН (самочувствие, активность, настроение), который позволяет судить о сбалансированности нервных процессов.

В исследовании принимали участие студентки 1 курса, в количестве 12 человек, у которых до занятия физической культурой в спортивном зале и на улице, а так же после занятий проводилось анкетирование при помощи бланка теста САН. Для определения функционального состояния ЦНС использовалась 7 ступенчатая шкала оценок, каждую категорию- самочувствие, активность, настроение характеризовали построчно 10 пар слов. Испытуемые должны были выбрать и отметить ту цифру, которая наиболее отражала их состояние на момент обследования. Максимальное количе-

ство баллов в каждой категории составляло 70 баллов, минимальное- 10баллов. При обработке результатов теста определялось среднее арифметическое по каждой категории, динамика которого анализировалась при повторном обследовании.

После проведения анкетирования у студенток были выявлены следующие данные: до занятия в спортивном зале самочувствие составило 56 баллов, активность- 45 баллов, настроение- 61 бал. После занятия самочувствие и настроение практически не изменились, а активность несколько снизилась до 39 баллов. Вероятно, это связано с большим количеством студентов присутствующих на занятии и ограниченным пространством для его эффективного проведения.

До занятия на улице самочувствие составило 53 балла, активность- 41 балл, настроение- 60 баллов. После проведения занятия на улице самочувствие, активность и настроение повысились в среднем на 1-3 балла. Это может свидетельствовать о том, что физическая культура на свежем воздухе оказывает положительное влияние на функциональное состояние ЦНС студенток.

Таким образом, бланк теста САН позволяет доступно и оперативно контролировать состояние нервных процессов протекающих в ЦНС занимающихся физической культурой. Исследования показали, что функциональное состояние ЦНС зависит от условий проведения занятий, которые должны проводиться в разнообразных условиях, как в закрытых помещениях, так и на свежем воздухе.

Шеховцова Д.В., Коптева А.Д.

Педагогический институт Белгородского государственного научно-исследовательского университета, Белгород, Россия

СТРЕТЧИНГ КАК ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отражает уровень его жизни, и во многом зависит от степени двигательной активности человека.

К сожалению, двигательная активность современного россиянина явно недостаточна. Примерно 30–50 % населения нашей страны ведут малоподвижный образ жизни, еще 20–30 % имеют недостаточные для разностороннего физического развития и поддержания здоровья физические нагрузки. Регулярно занимается оздоровительными физическими упражнениями и спортом лишь небольшая часть населения [1].

Как известно, большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. Дефицит движений, и как следствие – слабое развитие мышечной системы, в особенности мышц спины и живота; привычка читать, писать, работать в неправильной позе неблагоприятно влияют на формирование «корсета» человека.

Скелет – каркас и опора всех мягких тканей и органов нашего тела. При плохой осанке он деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает вся опорно-двигательная система. Кроме того, при постоянном искривлении тела внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Все это сказывается на самочувствии.

При постоянной тренировке позвоночник может достигать удивительной гибкости, однако при малоподвижном образе жизни человек постепенно теряет не только гибкость, но и необходимый объем движений в позвоночнике.