

осознание необходимости в рациональном питании всё же присутствует, ведь столь мощная мотивация, как улучшение работы всех систем организма, коррекция веса и сильный иммунитет, способна заставить задуматься.

Правильно и полноценно питающийся человек обычно хорошо выглядит, он бодр, весел и обладает высокой работоспособностью. Если же человек не следует данному правилу, то он выглядит старше своего возраста, вял, раздражителен, и его работоспособность тоже оставляет желать лучшего.

Литература

1. Богащенко Ю.А., Дорошенко С.А., Дядичкина Н.С. Физическая культура студента Учебное пособие.
2. Ожегова Словарь.
3. Решетников Н. Н., Кислицын Ю. Л., Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений.
4. Румянцев Г.И., Е.П. Вишневская, Т.А. Козлова, М: Медицина. Общая гигиена: учебник.
<https://ru.wikipedia.org>
<https://dic.academic.ru>

УДК 37.013.42

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА: ПРОБЛЕМА ОЦЕНКИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ РАЗЛИЧНОГО ТИПА CRITERIA OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF A MODERN PERSON: THE PROBLEM OF EVALUATION IN THE CONDITIONS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF VARIOUS TYPES

Миргородский Никита Андреевич

*Лесосибирский филиал Сибирского Государственного университета
науки и технологий имени М.Ф Решетнёва*

г. Лесосибирск. Россия

Mirgorodsky N.A.

*Lesosibirsk branch of the Siberian State University of Science and Technology named
after M.F. Reshetnev*

Lesosibirsk, Russia

nikmirgibus@mail.ru

Аннотация. Представлен опыт в результате изучения влияния физической упражнений на состояние физического и психического здоровья человека.

Annotation. Experience is presented as a result of studying the effect of physical exercise on the state of a person's physical and mental health.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье, образ жизни.

Keywords. exercise, health, lifestyle.

Одним из ключевых показателей оценки содержания и эффективности образовательного процесса в вузе являются критерии здоровья и здорового

образа жизни современного студента, обусловленные комплексом фактов и условий: сбалансированное питание, режим дня, занятия спортом, полноценный отдых, что в своей положительной совокупности дает улучшение состояния здоровья человека. Согласно статистическим данным, полноценное физическое и психическое здоровье зависит от следующих факторов в процентном соотношении: около 55 % - образ жизни; 21% - генетика человека, наследственность; 19% - окружающая среда - климат, экология, магнитные бури и т.д.; и лишь 5% - медицина, здравоохранение.

Приведенные цифры наглядно показывают, что по большому счету, здоровье и долголетие человека зависит от выбранного образа жизни, то есть от нас самих. В этом и заключается проблема образовательных учреждений. В большинстве своем ученики подвержены негативному влиянию стресса, недосыпа и малоподвижного образа жизни. Что отрицательно влияет на состояние, как физического, так и психического здоровья человека. Так же стоит заметить, что визуальная среда оказывает значительное влияние на состояние человека и поскольку большинство образовательных учреждений в нашей стране имеют серый, мрачный окрас, множество косметических и структурных недостатков, таких как: трещины, подтеки, ветхие материалы, да и в целом не презентабельный интерьер и экстерьер, то можно сказать, что визуальная обстановка образовательных учреждений оказывает негативное влияние на учащихся. В совокупности все эти факторы сильно усугубляют состояние физического и психического здоровья человека. Таким образом мы имеем ряд проблем, связанных с состоянием здоровья у учащихся образовательных организаций. Вследствие чего необходимо предложить ряд решений этих проблем.

Стресс, как правило, преследует учеников из-за высокой нагрузки, далеко не все ученики способны одновременно преуспевать во всех дисциплинах из-за чего возникают долги, что соответственно ведет к волнению. И справиться с этим помогут физические упражнения. Спорт полезен не только для тела, но и для духа: известно, что физические упражнения снимают стресс, помогают избавиться от навязчивой тревожности и т.д. Физическая нагрузка стимулирует появление в мозге легковозбудимых нейронов, которые, как считается, могут повышать чувствительность к стрессу – просто потому, что реагируют на всё, что можно. Но, как оказалось, при этом появляются и другие нейроны, которые гасят активность первых. Благодаря им психологическая тревожность, если и появится, то быстро пройдет, поскольку упражнения повышают уровень галанина в мозгу, причём именно в тех участках, чья задача – бороться со стрессом. Так же Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику в целом. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут — на 42 %, а через 20 минут — уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием — способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия.

Более того не стоит забывать, что физические упражнения способствуют не только сохранению и восстановлению здоровья, но также и участвует в формировании личностных качеств человека. Физическая культура влияет на такие стороны жизни как: самостоятельность, творчество, индивидуальные черты характера и на трудовую деятельность. Физическая культура развивает физические качества человека, формирует интеллектуальные способности, обучает самостоятельности, самосовершенствованию и самоконтролю. От занятий спортом человек испытывает удовлетворения, чувство радости. А также появляется агрессивность, жестокость и гордость, еще расслабление.

Г.Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер физически подготовленных и неподготовленных людей. Сравнительный анализ показателей физического и психического состояния позволил выявить то, что высокий уровень агрессивности, фрустрации и ригидности зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что в дальнейшем будет способствовать формированию гармонично развитой личности.

Таким образом можно сказать, что все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению высокой работоспособности до глубокой старости благодаря активизации нервных процессов, повышению функциональной подвижности коры головного мозга и улучшению функций наших органов и систем. Физические упражнения усиливают окислительно-восстановительные процессы, обмен веществ. Физические упражнения и спорт являются вечным источником здоровья, красоты и долголетия.

Литература

1. Филин В.А. «Что для глаза хорошо, а что – плохо /В.А. Филин. Москва. Образование. 2014.
2. Яргина З.Н. «Эстетика города» / З.Н. Яргина.М.: Кнорус. 2017