

повышению уверенности в себе. Кроме того, такая деятельность способствует социализации ребенка, улучшая его коммуникационные навыки и взаимодействие с окружающими.

Одним из основных преимуществ ката Кобудо является то, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма. Динамические и статические упражнения в ката положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Специальное выполнение дыхательных упражнений обеспечивает массаж внутренних органов и улучшает кровообращение. Благотворное влияние на нервную систему оказывает способность сосредоточивать внимание при выполнении ката.

Библиографический список:

1. Андрюхина, Т.В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова, К.Н. Бараковских. Москва: Екатеринбург РГППУ, 2019. 158 с. Текст: непосредственный.
2. Восточное боевое единоборство – спортивная дисциплина Кобудо [Электронный ресурс]: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/В.Г. Валентик [и др.]. Электрон. Текстовые данные. Москва: Прометей, 2013. 324с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина, М., Советский спорт, 2010. 320 с.
4. Хорев, В. Традиционное оружие Кобудо. Из-во: Интернет - издание: 2005. 123с. http://vhorev.ru/?page_id=2

УДК 796

Шухарт Д. В.
Shukhart D. V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*
*Ural State University of Railway Engineering,
Yekaterinburg, Russia*

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Аннотация. Современный ритм жизни часто сопровождается стрессами, нехваткой времени и накоплением усталости. В поисках расслабления и способа снять напряжение многие обращаются к употреблению вредными привычками, таким как табакокурение, употребление алкоголя или переедание. Однако существует более здоровая и продуктивная альтернатива – оздоровительный бег. В этой статье мы рассмотрим, как бег может стать эффективной заменой вредным привычкам и привести к значительному улучшению качества жизни.

Ключевые слова: вредные привычки, студент, оздоровительный бег.

FORMING HEALTHY HABITS IN STUDENTS BY MEANS OF HEALTHY RUNNING

Abstract. The modern pace of life is often accompanied by stress, lack of time and accumulation of fatigue. In search of relaxation and a way to relieve stress, many turn to bad habits such as smoking, drinking alcohol or overeating. However, there is a healthier and more productive alternative – health jogging. In this article, we will consider how jogging can become an effective replacement for bad habits and lead to a significant improvement in the quality of life.

Keywords: bad habits, student, health jogging.

Бег – это не просто физическая активность, но и мощное средство для улучшения психоэмоционального состояния. Во время бега в организме человека вырабатываются эндорфины, известные как «гормоны счастья». Эти химические вещества помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить общую жизненную удовлетворенность. В отличие от временного облегчения, которое дают алкоголь или никотин, бег обеспечивает долгосрочное улучшение психического здоровья [2].

Одним из наиболее очевидных преимуществ бега является его положительное влияние на физическое здоровье. Регулярные пробежки укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу легких и способствуют поддержанию здорового веса. Бег помогает уменьшить риск развития хронических заболеваний, таких как гипертония, диабет и болезни сердца. Таким образом, выбор в пользу бега вместо вредных привычек способствует долговременному улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни.

Бег – это также отличный способ завести новые знакомства и стать частью активного сообщества. Многие города и поселки организуют беговые клубы и соревнования, в которых можно принять участие. Общение с единомышленниками не только мотивирует продолжать заниматься бегом, но и предоставляет возможность найти поддержку и советы. Совместные тренировки и участие в соревнованиях помогают укрепить социальные связи и создают чувство принадлежности к сообществу, что особенно важно для людей, пытающихся избавиться от вредных привычек и ищущих позитивные изменения в своей жизни [1].

Одним из ключевых преимуществ бега является его доступность. Для того чтобы начать заниматься бегом, не требуется дорогостоящее оборудование или абонемент в спортзал. Достаточно пары удобных кроссовок и желания изменить свою жизнь к лучшему. Бег можно включить в распорядок дня в любое удобное время – утром перед работой, во время обеденного перерыва или вечером после работы. Эта гибкость делает бег идеальным выбором для людей с плотным

графиком, ищущих способ избавиться от вредных привычек и улучшить свое здоровье.

Бег – это эффективная и здоровая альтернатива вредным привычкам. Он не только способствует физическому здоровью, но и улучшает психологическое состояние, помогает завести новые знакомства и является доступным для каждого. Выбрав бег вместо курения, алкоголя или переедания, вы делаете шаг к более здоровой и счастливой жизни. Начните с небольших дистанций и постепенно увеличивайте нагрузку – и вы обязательно почувствуете позитивные изменения, которые принесет в вашу жизнь этот простой, но мощный вид физической активности.

В ходе исследования проведен интернет - опрос на тему «Формирование полезных привычек студентов средствами оздоровительного бега». В исследовании приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения в количестве 92 человек, разных курсов и факультетов.

Анкета состоит из пяти вопросов. По итогам ответов на три первых вопроса было установлено, что практически все студенты (100%) имели опыт употребления алкогольных напитков и курения.

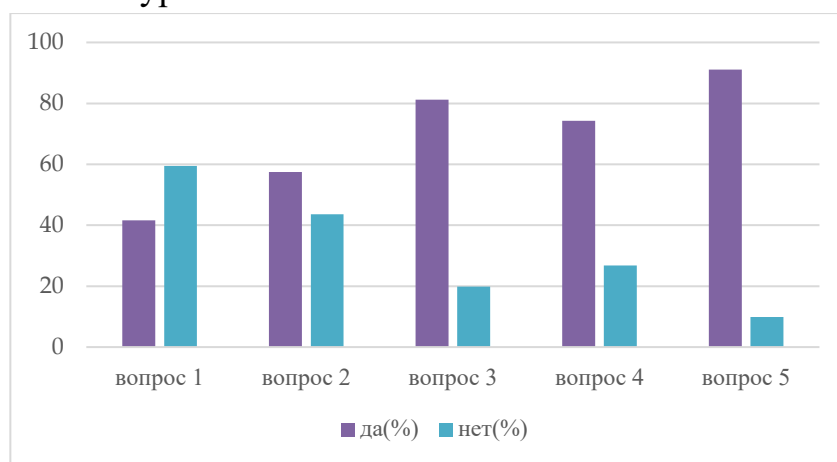


Рис.1. Опрос студентов УрГУПС

По ответам на вопросы: «Был ли у Вас личный опыт табакокурения?», «Был ли у Вас личный опыт употребления спиртных напитков?» и «Знаете ли вы о влиянии вредных привычек на организм?». Мы убедились, что 19% опрошенных студентов не задумывались о влиянии вредных привычек на свое здоровье, следовательно, существует большой риск для этой группы студентов.

На вопрос 4 «Считаете ли Вы, что занятия бегом и ведение здорового образа жизни помогают сопротивляться вредным привычкам?» более половины респондентов отмечают значимость занятий спортом. Однако 23% студентов

полагают, что физическая активность не играет важной роли в жизни современного человека.

Результаты ответа на 5 вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом и другой двигательной активностью?» являются показательными: большинство респондентов, 92% активно занимается ФКиС, в то время как лишь 9% студентов не занимаются на постоянной основе.

В число активно занимающихся физической культурой и спортом входят 52 студента, в то время как 40 человек занимаются не регулярно. Это свидетельствует о необходимости вовлечения этих молодых людей в разнообразные спортивные мероприятия.

Исследование продемонстрировало, что большинство студентов знают о негативном влиянии алкоголя и никотина. Однако небольшой процент респондентов продолжает курить и употреблять алкоголь в умеренных количествах. Поэтому важно мотивировать студентов в формировании жизненных ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни, включая занятия спортом и физическую активность.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы. Несомненно, выбор в пользу регулярных физических упражнений предпочтительнее по сравнению с вредными привычками. Занятия бегом служит мощным стимулом для самосовершенствования и развития личности. Регулярные тренировки способствуют повышению уверенности в себе, что благоприятно сказывается на различных аспектах жизни.

Результаты опроса подтверждают гипотезу о том, что поддержание физического здоровья, крепости духа и сопротивление вредным привычкам являются приоритетными ценностями для молодых людей. Пропаганда здорового образа жизни является важнейшей задачей для сохранения здоровья подростков. Это залог полноценной жизни, хорошего самочувствия и высокого качества жизни. Вредные привычки оказывают разрушительное воздействие на организм человека, приводя к глубоким изменениям личности, нарушению биологических процессов и возникновению различных заболеваний.

Напротив, физическая культура и спорт оказывают благотворное влияние на здоровье, укрепляют организм. Для борьбы с вредными привычками необходимо широко пропагандировать здоровый образ жизни, занятия спортом и физической культурой. Каждый человек обладает возможностями для укрепления и поддержания здоровья, сохранения трудоспособности и активности в течение всей жизни. Физическая культура и спорт являются важным компонентом здорового образа жизни и препятствуют возникновению вредных привычек. Ежедневная гимнастика является обязательным минимумом физической нагрузки.

Регулярные физические тренировки, занятия оздоровительной физической культурой способны замедлить или остановить развитие возрастных изменений в физиологических функциях и дегенеративных процессов в органах и системах. Все приведенные данные свидетельствуют о неоценимой пользе занятий оздоровительной физической культурой и спортом для человеческого организма.

Библиографический список:

1. Мишнева, С. Д. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов УрГУПС / С. Д. Мишнева, Е. С. Жукова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартовск, 23–24 марта 2018 года. Нижневартовский государственный университет, 2018. С. 361-364. Текст: непосредственный.
2. Таскин, Р. И. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р. И. Таскин, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 113-117. Текст: непосредственный.