

- нетканых материалов» / УО «ВГТУ» ; сост. В. С. Башметов [и др.]. – Витебск, 2009. – 145 с.
3. Технологическое оборудование для ткачества : пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 1-50 01 01 «Производство текстильных материалов» / В. С. Башметов [и др.] ; УО «ВГТУ». – Витебск, 2018. – 470 с.
4. Артоболевский, И. И. Теория механизмов и машин: учебник для вузов / И. И. Артоболевский. – Москва : Высшая школа, 1967. – 638 с.

3.4 Физическая культура и спорт

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ

Гордецкий А.А., ст. преп., Семёнова А.И., преп., Машков А.Ю., преп.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрены примеры формирования полезных привычек, их влияние на психологическое состояние жизни и отношения человека к своему здоровью.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, полезные привычки, факторы антириска.

О влиянии вредных привычек на здоровье детям внушают с самого раннего возраста. Каждый школьник знает о вреде курения, алкоголя, переедания и недосыпания. А о том, какие бывают полезные привычки, чаще всего умалчивается, считая эту тему само собой разумеющейся, не требующей специальных объяснений. Тем не менее формирование полезных привычек – вопрос злободневный, остро стоящий на повестке дня в любом возрасте.

По результатам экспериментальных, клинических и эпидемиологических исследований было выявлено множество различных факторов, которые сами по себе не являются причиной болезни, но могут отдельно или в комбинации друг с другом способствовать развитию и прогрессированию заболеваний. Их назвали факторами риска. Эксперты ВОЗ определили в общей сложности более 35–40 факторов влияния вредных привычек на здоровье человека, продолжительность и качество жизни. Пол, возраст и наследственность относятся к факторам риска, которые не поддаются изменению, но их необходимо учитывать при определении прогноза возникновения заболевания. К основным модифицируемым факторам влияния вредных привычек на жизнь относятся курение, артериальная гипертония, нарушение липидного обмена, нерациональное питание, гиподинамия, злоупотребление алкоголем и др. Еще со «школьной скамьи» мы знакомы с таким понятием, как «борьба и единство противоположностей». Поэтому возникает потребность противопоставить влиянию негативных привычек на здоровье факторы антириска. Их можно назвать полезными привычками человека, они являются составляющей частью здорового образа жизни и не только нивелируют воздействие факторов риска, но и значительно укрепляют здоровье, украшают нашу жизнь. Привычки и здоровье – понятия взаимосвязанные, и о того, будут ли привычки вредными или полезными, зависит качество и продолжительность жизни.

Главный пример полезной привычки – здоровый образ жизни, основой которого являются сбалансированное питание и физическая активность. Важность этих составляющих настолько велика, что их можно назвать антифакторами риска сердечно-сосудистых заболеваний. Привычки в еде должны иметь гиполипидемическую направленность. Рекомендуются: овощи, фрукты, обезжиренные молочные продукты, морепродукты, рыба холодных морей, богатая омега-3-жирными кислотами (2–3 раза в неделю), хлеб из муки грубого помола, крупы (желательно нешлифованные). Противопоказания: «твердый»

маргарин, жирное мясо, копчености, жирные молочные продукты, сладости, фастфуд. Полезные пищевые привычки должны соответствовать формуле: «количество потребленных калорий = количеству израсходованных калорий». При отклонениях массы тела от нормы ее необходимо корректировать. Обязательно контрольное взвешивание 1 раз в неделю.

Спорт как альтернатива пагубным и вредным привычкам.

Вредные привычки и спорт – понятия несовместимые. Оптимальная физическая активность – аэробная нагрузка (ходьба, бег, велосипед, плавание, аэробика и др.) в зоне безопасного пульса 3–5 раз в неделю по 30–40 минут. Такая физическая нагрузка развивает выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивает потенциальные резервы здоровья. Для определения ЗБП необходима консультация врача с проведением стресс-теста под нагрузкой. Надо стремиться к доступной нагрузке: утренняя зарядка (15–20 мин), 10 000 шагов в день и при возможности разминка (10–15 мин) в середине рабочего дня. Движение должно быть естественной привычкой современного человека, стремящегося к сохранению здоровья: «Двигайся больше, проживешь дольше». Спорт как альтернатива пагубным привычкам позволит не только сохранить и укрепить физическое, но и психическое самочувствие, создавая ресурсы здоровья и повышая способность трезво оценить и выдержать трудные моменты в жизни.

Привычка здорового образа жизни и биологический возраст.

Полезной привычкой должна стать потребность следить за своим здоровьем. Культура здоровья состоит в том, что каждый человек обязан постоянно заботиться о своем здоровье для того, чтобы жизнь была радостной, интересной и долгой. Хронологический возраст – возраст по паспорту. Биологический – это суммарный результат физиологического состояния организма, он не определяет продолжительности жизни, а просто показывает, насколько человек адекватно поддерживает все жизненные программы, заложенные в нем генетически. Потенциал человека рассчитан на более длительную жизнь, чем мы имеем в реальности. Полезная привычка для здоровья – жить в соответствии со своим биологическим возрастом. Для того чтобы не допустить болезни, необходимо знать, в каком состоянии находится ваше здоровье, и в случае необходимости получить у лечащего врача рекомендации и программу оздоровления. Каждый человек должен знать основные показатели здоровья, которые можно определить самостоятельно (масса тела, объем талии, пульс в покое, колебания АД) или с помощью анализа крови (липидный профиль, содержание сахара). Если хотя бы один из показателей не соответствует норме, то необходимо обратиться к врачу. Очень полезно постоянно вести Дневник самочувствия, в котором регулярно фиксировать эти показатели, независимо от того, больны вы или здоровы. Это поможет вовремя обратить внимание даже на небольшие отклонения и скорректировать образ жизни или лечение.

Полезная привычка – искать удовлетворение в работе. Идеально, если работа приносит не только материальное благополучие, но и возможность реализовать свои потенциальные творческие планы. Сочетание здорового образа жизни и привычки к труду способствует активному долголетию. В современном мире нередко работа – это рутинный труд, являющийся средством существования. Однако не стоит забывать о том, что привычка к труду помогает успеху, надо находить положительные моменты в любых обстоятельствах: в данный момент это обеспечивает материальное благополучие вашей семьи, но не мешает искать другую, более интересную работу. Наличие творческой и любимой работы не значит, что надо работать «круглые сутки». Понятие трудоголик ассоциируется с человеком, работающим по 12–14 часов в сутки на рабочем месте, а затем до глубокой ночи дома. К сожалению, так работают многие для достижения реальных результатов. Необходимо помнить, что для здоровья это фактор риска. Чтобы выдерживать длительные нагрузки, связанные с интенсивным умственным или физическим напряжением и не сгореть преждевременно, человек должен чередовать работу с отдыхом. Переживая интенсивные длительные нагрузки, не забывайте иногда полениться, чтобы после отдыха работать эффективнее и без вреда для здоровья.

Говоря о том, какие есть ещё полезные привычки, нельзя забывать об одном из проявлений радости – смехе. Гелотология (наука о смехе) утверждает, что смех положительно влияет на физиологию человека. Он способствует снижению уровня гормонов стресса (кортизона и адреналина) и выделению гормонов радости (эндорфинов). Смех можно рассматривать как особый способ дыхания, при котором вдох продлевается, а выдох укорачивается. При этом очищаются верхние дыхательные пути, и улучшается

циркуляцию крови в организме.

Смех – это:

- борьба с депрессией: 5 минут смеха заменяют 40 минут отдыха;
- физическая нагрузка: во время смеха учащается сердцебиение, работают мышцы, снижается уровень холестерина, вырабатываются эндорфины;
- метод лечения смехотерапия (воздействие на болезни с помощью смеха) практикуется в западных клиниках.

Таким образом, вывод один: полезные привычки и работа над собой напрямую влияют на отношение человека к жизни, к своему здоровью, благополучию и психологическому состоянию организма.

Список использованных источников

1. Изуткин, Д. А. Формирование здорового образа жизни. – Советское здравоохранение, 1984, № 11. – С. 8–11.
2. Мартыненко, А. В., Валентик, Ю. В., Полесский, В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: Медицина, 1988.
3. Дружилов, С. А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. – 2016. – № 4. – С. 648–654.

УДК 796.012.1:378

АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФЭБУ

*Литуновская Т.В., ст. преп., Шалабодова Т.Ю., преп.,
Семёнова А.И., преп., Вакар Я.А., студ.*

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье проанализированы данные показателей физической подготовленности студентов. Рассмотрены с теоретической стороны показатели начальной физической подготовленности. Рассчитаны средние значения по пяти основным показателям физической подготовленности. Подведены итоги и сделаны выводы по данному исследованию.

Ключевые слова: физическая подготовленность, показатели, здоровый образ жизни.

Актуальностью данной темы выступает проблема формирования здорового образа жизни – одна из наиболее приоритетных в современной педагогике, поскольку связана с решением сразу двух задач в области образования – развитие индивидуальности и формирование здоровой личности.

Целью данной работы является исследование трех последовательно поступивших на факультет экономики и бизнес-управления УО «ВГТУ» потоков студентов, то есть первокурсников 2016, 2017 и 2018 годов на предмет физической подготовленности.

Исследование проводилось среди студентов 1-го курса 1-го семестра в течение трех лет. В этом участвовали студенты, которые относятся к основной медицинской группе.

Данные о студентах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество студентов 1-го курса 2016–2018 гг.

Год	Студенты		Всего
	Женщины	Мужчины	
2016	34	12	46
2017	17	12	29
2018	37	18	55
Итого	88	42	130

Объектом исследования выступили 130 студентов УО «ВГТУ».

К сравнению были приняты следующие показатели физической подготовленности: