

Применение обозначенных средств физической реабилитации в комплексе позволит спортсмену быстрее вернуться в тренировочный процесс, восстановить спортивную форму и продолжить подготовку к соревнованиям с учетом требуемых нагрузок для достижения высокого спортивного результата.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что недостаточное внимание к восстановительному лечению в итоге сказывается на качестве социальной, трудовой и спортивной реабилитации пациентов-спортсменов.

Литература.

1. *Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров.* – М.: «Человек», 2013. – 328 с.
2. *Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров.* – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.
3. *Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова.* – М.: Советский спорт, 2004. – Ч. 2. – 360 с.
4. *Попов, С.Н. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е.* – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

УДК 331

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Ваулин В. И., Филончик Н. И., Яранцева О. А., Багдасарян Г. А.

ФГБОУ ВО филиал «Самарский государственный
технический университет», г. Сызрань, Российская Федерация

В мировой экономике возросло число профессий и специальностей, которые предполагают малую подвижность в течение рабочего дня, а также растет популярность быстрого питания, что повышает вероятность распространения многих заболеваний и негативно влияет на демографическую обстановку. Здоровый образ жизни, нормированная физическая нагрузка поможет исправить ситуацию в социальном аспекте, имея при этом значительный скрытый положительный экономический эффект, что определяет актуальность темы исследования.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это не только особенное питание или занятия спортом. ЗОЖ – это целый комплекс мер, направленных на улучшение здоровья и профилактику патологических процессов в организме. Соблюдение правил ЗОЖ позволяет значительно увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество. Здоровый образ жизни оказывает существенное влияние на иммунитет. Согласно опросу тех, кто недавно поменял свой образ жизни, после начала ЗОЖ заметно улучшилось самочувствие, настроение и изменилось мировосприятие. Кроме того, стремление вести более здоровую жизнь способствует следующим улучшениям: сокращается частота рецидивов хронических заболеваний; при пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил; наблюдается повышенная выносливость на спортивных тренировках; сокращается частота простудных заболеваний и снижается их тяжесть; кожа становится более упругой и чистой.

Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Если следить за всеми этими аспектами, качество жизни и самочувствие существенно улучшаются. Соблюдение правильного питания: здоровье внутренних органов, внешний облик, самочувствие и иммунитет напрямую зависят от того, что мы употребляем в пищу. Здоровый образ жизни предполагает исключение ароматизаторов, усилителей вкуса, жирных

продуктов, красителей и консервантов, или, как минимум, их сокращение. Если раньше вы не следили за питанием, вам возможно тяжело резко поменять рацион. Попробуйте начать с малого – уберите из рациона жирные соусы и продукты, которые их содержат, избегайте усилителей вкуса и химических добавок в пище, откажитесь от продуктов быстрого приготовления, полуфабрикатов, кондитерских изделий, увеличьте долю фруктов и овощей в меню. Выполнение каждого из перечисленных пунктов станет шагом к здоровому питанию. Физическая активность: недостаток физической активности приводит к снижению скорости обмена веществ, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистым и неврологическим патологиям. Если ваша работа не связана с движением, постарайтесь сами увеличить активность. Нормальным считается проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000-10000 шагов). Ученые доказали, что каждая минута активности влияет на состояние организма в долгосрочной перспективе – это значит, что даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает вас к здоровью. Увеличить ежедневную активность можно, заведя привычку начинать и заканчивать день легкой разминкой. Если вы ездите на работу на общественном транспорте – выйдите на 1-2 остановки раньше и пройдите этот путь пешком. Очень полезно делать перерывы, если у вас сидячая работа. В выходные дни займитесь фитнесом, сходите на прогулку или в бассейн. Этих мер вполне достаточно для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Гигиенический уход: личная гигиена – одна из составляющих ЗОЖ. В первую очередь это касается ротовой полости. Нужно как минимум два раза в день чистить зубы, причем уделять внимание всей полости рта. Помимо стандартного набора, состоящего из зубной щетки и пасты, обзаведитесь ирригатором, зубной нитью для полости рта. Несоблюдение этих правил чревато не только развитием кариеса, но также угрозой развития пародонтита и заболеваний желудочно-кишечного тракта. Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты. Соблюдение режима дня: ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. При этом засыпать и просыпаться желательно в одно и то же время. Конечно же, иногда можно делать исключения, например, в выходные дни. Эмоциональный настрой: нервные напряжения, постоянные срывы, стрессы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье в целом. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих советов: не тревожьтесь из-за того, чего не можете изменить; если справиться с тревожностью не удастся – обратитесь за помощью к психологу; мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты; не держите зла, отпустите все обиды, и не завидуйте. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций. ЗОЖ не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Прививайте полезные привычки постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку и т.д. Со временем вы начнете чувствовать себя лучше и спокойнее, и сможете достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

В современной науке существует несколько подходов к исследованию состояния здоровья детей и подростков: медико-биологический, экологический, социальный и другие. Медико-биологических методов позволяют определить конкретные количественные показатели, характеризующие состояние здоровья людей. Однако констатация фактов снижения уровня здоровья лишь способствует привлечению огромных средств в производство различных лекарственных препаратов и не позволяет разработать и тем более реализовать комплексные программы оздоровления населения. Медицина оказывается все более бессильной в решении проблем выраженного снижения уровня физического компонента здоровья и психофизического потенциала людей еще и потому, что, как многократно было показано исследователями разных стран, среди факторов, влияющих на здоровье, здравоохранению принадлежит лишь около 10-12%, наследственность определяет 15-20%, экология - 10-15 и 50% - образ жизни, в изучении которого ведущее место занимает педагогика и социология. В результате проведения анализа анкетирования со стороны

разных отраслей можно сделать выводы, что большинство 85% молодежи занимались или занимаются спортом (87% юношей и 82% девушек). 95% студентов положительно относятся к спорту (96% юношей и 93% девушек). Причем многие – 35% (27% юноши и 48% девушки) хотели бы заниматься плаванием, если бы были подходящие условия. Популярность плавания объясняется повышенным прикладным интересом большое количество молодежи к этому виду спорта, так как в крае рек, озер и прудов хватает на всех, а бассейнов очень мало, особенно в учебных заведениях. Массовость таких видов спорта, как аэробика, спортивные игры, туризм, видимо, связаны с их зрелищностью и полезностью для здоровья.

4. Также рассмотрим, что, поступив в вуз, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом, что связано с большой занятостью учебной. Лишь 16% (20% юноши и 11% девушки) респондентов занимаются спортом «высших достижений» на международном, республиканском, краевом и городском уровне. В настоящее время для поддержания здоровья студенты достаточно активно занимаются физической культурой и спортом. Отрицательное отношение к наркотикам – 88%, а к курению – 73%. Изредка употребляют спиртные напитки 58% студентов. Вероятно, необходимо в этом возрасте в школах и вузах усилить пропаганду спортивного стиля, здорового образа жизни. Таким образом, можно сделать вывод о том, что большое число молодежи положительно высказались о качестве занятий по физической культуре – 46% (49% и 41% соответственно). Они удовлетворены в целом, как формой обучения, так и ее содержанием, за исключением несоответствия спортивной базы современным требованиям. Финансовое положение молодежи практически полностью зависит от родителей и родственников – 87%. На одну стипендию умудряются выжить в наше трудное время 12% студентов. Часть из них подрабатывают - 24%. Будущую профессию большинство студентов связывают с высокооплачиваемой работой – 65%. В таком случае можно составить план ведения здорового образа жизни без значительных финансовых затрат. Шаг 1. Соблюдать правильный режим работы и отдыха, как указано выше сон здорового человека должен составлять 7-8 часов в сутки. Шаг 2. Правильно питаться на протяжении всего рабочего дня. Исключить из рациона очень жирную еду и обратить большое внимание на овощи и фрукты. Также если человек часто работает или как в нашем случае молодежь чаще всего питается на учебе, то нужно выбирать продукты, которые могут на долго вас насытить – это такие продукты, как рыба, любая птица и конечно же разные виды злаковых. Шаг 3. Заниматься спортом 3-4 раза в неделю. Поддерживать себя в форме важно особенно для молодого поколения. Но тут есть свои нюансы, такие как имеется проблема с выбором места, где же заниматься спортом, но и это можно решить.

5. Мы можем выбрать любой вариант, который нам подходит больше, со стороны финансового плана и морального, рассмотрим же эти варианты: заниматься в секциях, которые расположены в учебном заведении, где вы обучаетесь (такой вариант очень экономный так как вам не нужно тратиться вообще); приобрести абонемент на посещение фитнес – клуба, этот вариант конечно же уже скажется на финансовом плане, но можно обратиться в сам фитнес – клуб и вам подберут именно тот путь занятий, который подходит именно вам (с финансовой и физической стороны). Проведя исследование, я могу сказать, что минимальная сумма за абонемент может обойтись вам в 1200 рублей в месяц; заниматься самостоятельно: дома, на улице, на оборудованных спортивных площадках. В настоящее время это очень удобно и легко. Такой вариант подходит абсолютно любому человеку, как молодому, так и старшему поколению. Составьте свой график прогулок, занятий спортом, график приёма пищи с разнообразным и сбалансированным меню, выделяйте время для отдыха на свежем воздухе, но не в коем случае не перед телевизором или за телефоном.

Таким образом, экономические стимулы могут быть полезны в качестве одного из элементов комплексной стратегии, учитывающей совокупность влияющих на поведение человека социальных, культурных и экономических факторов. Здоровый образ жизни имеет 7 основных «столпов»: физическая активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек, гигиенический уход, полноценный сон и отдых, оздоровительные процедуры и эмоциональный настрой. Существующая доказательная база ограничена и

противоречива, не позволяет однозначно определить условия, при которых стимулы будут результативны и эффективны. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на способность экономических стимулов поддерживать желаемые изменения в поведении людей.

Литература.

1. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов /И.В.Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск, 2003. – 180 с.
2. Казин, Э.М., Касаткина Н.Э. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика /Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
3. Кизько, А.П. Современное состояние здоровья и работоспособности студентов НГТУ/А.П. Кизько, В.А. Цимбалюк, А.В. Колокольников //Организация методик учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Мат VI Межуниверситетской научно-методической конференции. - Ростов-на-Дону, 2000. – С. 108-109.
4. Медведков, В.Д. Здоровье детей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях/ В.Д. Медведков //Педагогико-психологические проблемы ФКиС: электронный журнал, 2010. –№2 (Вып. 15). – С. 68-72. URL: <http://www.kamgfk.ru/magazin/n15.htm> (Дата посещения 12 апреля 2023).
5. Хасанов, И.И. Развитие морского транспорта сжиженных природных газов/И.И. Хасанов, А.М. Шаммазов, Р.К Терезулов //Журнал Транспорт и хранение нефтепродуктов и углеводородного сырья. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2014. – №2. – С.13-18.

УДК 797.21:613.95

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЗАКАЛИВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Величко К.В., Загной Т.В.

ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Луганская Народная Республика

В связи с резким возрастанием в последние десятилетия так называемых «болезней цивилизации» особую актуальность и значение приобретают методы профилактики, укрепления и совершенствования защитных сил организма.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудных заболеваний и других изменений внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное группирующее действие. Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, тем самым повышают его стойкость к изменению температур.

Исследованием проблемы закаливания и укрепления здоровья детей по средствам плавания занимались очень многие авторы: Л.Т. Макаренко (закаливание – своеобразная разновидность физической культуры и важнейшее звено в системе физического воспитания ребенка), А.П. Перфенов (закаливание, как повышение стойкости к действию вредных влияний окружающей среды), А.П. Лаптев (плавание как средство адаптации к состояниям окружающей среды) и многие другие [1, 2, 3].

В ряде исследований показано положительное влияние, плавание является уникальным физическим упражнением, способствующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою