

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ

Позняк Е.В.,

студентка 4 курса УО «ВГАВМ», г. Витебск, Республика Беларусь

Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше непростое с экологической и экономической точки зрения время. Все больше людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Необходимым условием для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Основными составляющими здорового образа жизни являются: отказ от вредных привычек, полноценный сон, рациональное питание, физическая активность. Отказ от вредных привычек, таких как курение, применение алкоголя, и других, является одними из основных компонентов здорового образа жизни. Установлено, что алкоголь способен нарушать деятельность половых желез, тем самым оказывать пагубное влияние на потомство, дети родившиеся от алкоголиков, нередко рождаются умственно отсталыми. Курящие люди намного больше подвержены простудным заболеваниям, хроническому бронхиту легких, повышению кислотности желудочного сока, возникновению гастрита и язвы. Полноценный сон должен включать: длительность сна 8 часов в сутки, при этом отбой в 22 часа вечера, подъем в 6 часов утра. Перед сном необходимы вечерние прогулки. Недостаток сна, как и его избыток вредно отражается на здоровье, недосыпание понижает активность мозга, отрицательно сказывается на устойчивость памяти, качестве мышления, ухудшается самочувствие, умственную работоспособность.

Рациональное питание включает: 1. Режим питания; 2. Завтрак 60% который должен составлять рацион суточной нормы, обед 30% и 10% на ужин, не зря в народе говорят: «завтрак съешь сам, обед подели с пополам, а ужин отдай врагу»; 3. Калорийность питания: овощи, фрукты, садовые ягоды, молоко, мясо птицы и т. далее. В зависимости от своих индивидуальных особенностей, физического состояния, возраста, от вида деятельности, каждый человек должен составить, такое рациональное питание, которое и покрывало бы все жизненные потребности организма.

Физическая активность, под этим понимается: утренняя гимнастика, после учебных занятий прогулки на свежем воздухе с выполнением физических упражнений; которые должны входить в повседневный ритм жизни с целью поддержания работоспособности организма. Если хочешь быть здоров, то будь им.

В Витебской государственной академии ветеринарной медицины в 2011 году среди студентов заболеваемость с временной утратой трудоспособности составила- 421 случаев. Лекционных и лабораторно-практических занятий пропущено в среднем- 102 часа на студента. Из 100 опрошенных студентов, выявлено, что 35 из них не придерживаются здорового образа жизни, а 10 человек вообще не представляют себе, что это такое. Это подтверждает актуальность данной проблемы наших исследований, целью которой является привлечение внимания к существующей проблеме всех тех, кому не безразлично здоровье нации.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ГИМНАСТОВ

Проровская К.В.,

студентка 3 курса УО «ВГУ им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Науменко О.П.

Актуальность данной работы состоит в том, что в настоящее время психология развивается не только как важная теоретическая дисциплина, но и как область особой практической деятельности, которая необходима повсюду, где есть потребность в усовершенствовании человеческой деятельности.

Цель работы: выявить необходимость психологической подготовки в тех видах деятельности, которые осуществляются в необычных или экстремальных условиях.

Методы исследования: 1. Анализ литературных данных; 2. анализ и обобщение передового опыта по данной теме.

Спорт немыслим без жестокой соревновательной борьбы. Соревнования требуют от спортсмена мобилизации всех сил - и физических, и психических, причем психических, пожалуй, прежде всего. Даже высококвалифицированный спортсмен не может порой в нужный момент обуздать свои нервы, снять излишнее нервное напряжение и успокоиться. В результате может быть "психологический срыв".

Термином "стресс" стали обозначать состояние человека, возникающее в организме под действием различных психологических и эмоционально-значимых для индивидуума раздражителей.

По Стокфелту (1970 год), стрессовыми являются ситуации ожидания оценки человеком своей личности или деятельности. Так же следует заметить, что стресс порождает состояние тревоги, которое и испытывает спортсмен в момент выхода на старт. Еще У.Кеннон установил, что адреналин является гормоном тревоги. Он быстро сигнализирует рабочим органам о необходимости изменении их деятельности, воздействуя на биохимические процессы в клетках. Но, если содержание в крови адреналина к норадреналину повышается - наступает состояние стартовой апатии. При боевой готовности содержание адреналина в крови меньше, чем норадреналина. [3.с 102]

Специалистом В.Силиным из Московского института физической культуры были проведены исследования десяти гимнасток сборной России, в результате которых удалось определить, что частота пульса гимнастки, готовящейся к выходу на старт может увеличиваться до 144 ударов в минуту (в зависимости от ранга соревнований). Координация (кол - во ошибок) 2.6 в покое до 4.6 перед стартом. Височное давление после полутора минут исполнения композиции поднимается с 60 до 120 мм рт. ст.

Уместно при этом отметить, что через 10-15 минут после соревнований все показатели у гимнасток нормализуются, но менее опытные гимнастки не могут "восстановиться". [2.с 93]

Сущность психологических приемов сводится к преднамеренному созданию образов положительных эмоциональных переживаний и отвлечения от пессимистических мыслей, настроений и чувств. Достигается это с помощью приемов: саморегуляции: самоуспокоение, самоприказы, самовнушение.

Специальная психологическая подготовка делится на два самостоятельных вида подготовки: психологическую подготовку к участию в конкретном соревновании и психологическую подготовку перед выполнением отдельного упражнения.