

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

---

УДК 378.172

*О. В. Байдукова, Ю. И. Лосева, А. И. Самусик*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В БОРЬБЕ С УСТАЛОСТЬЮ И СТРЕССАМИ

**Введение.** Современный ритм жизни требует от нас много усилий, и расслабляться нам, как правило, некогда. Работа и домашние хлопоты изматывают настолько, что всё чаще мы задаемся вопросом: как снять усталость и стресс. Если в последнее время вас беспокоят боли в мышцах, апатия, слабость, сонливость, раздражительность, постоянно преследует плохое самочувствие, можно говорить о переутомлении. Вам всё труднее сосредоточиться на работе, вы постоянно отвлекаетесь, и это сказывается на производительности труда. Чтобы усталость не обрела хроническую форму, нужно начинать с ней бороться. Стресс и усталость могут застать врасплох даже активных и обычно жизнерадостных людей. Существует множество способов борьбы со стрессом, в том числе и экстремальных, но спорт является едва ли не самым эффективным и проверенным из них [1].

**Основная часть.** Стресс — это естественная и неотъемлемая часть нашей жизни. Стрессовая реакция возникает на любые жизненные изменения и служит для того, что подготовить человека к ним. Существует огромное количество способов борьбы со стрессом [2].

Мы пытаемся доказать, насколько физкультурно-спортивная деятельность актуальна в борьбе с усталостью и стрессом. Для этого были обозначены следующие задачи: 1) рассказать о физической культуре и спорте в жизни человека; 2) провести опрос среди студентов и проанализировать результаты; 3) ознакомиться с основными видами спорта, которые помогут справиться со стрессом и усталостью.

В ходе работы мы опирались на данные, полученные из опроса студентов I—III курсов БарГУ.

Авторы предполагают, что физическая культура и спорт являются наилучшим средством в борьбе с усталостью и стрессом, а также что регулярные тренировки позволяют забыть о проблемах со здоровьем, связанных непосредственно со стрессом (головокружения, головные боли, боли в спине, учащение сердцебиения).

Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией. Многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Также авторы обратили внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьёзный рост учебных нагрузок. Это происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствии сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов, что и обусловило выбор проблемы данного исследования.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Она активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма, полученные в виде задатков, которые развиваются в процессе жизни под влиянием окружающей среды. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья.

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Крепкое здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Люди, в жизни которых всегда есть место фитнесу, и спортсмены, меньше подвержены психическим перегрузкам и, следовательно, депрессиям и стрессам.

Английское слово “stress” в переводе на русский язык означает напряжение, давление, нажим. Также в психологии широко применяется ещё один термин — “distress”, означающий истощение, недомогание, горе. Можно подразумевать под стрессом разной силы эмоциональные волнения, вызванные произошедшими в вашей жизни неприятными (на ваш взгляд) событиями или просто общей неудовлетворённостью.

При занятиях спортом вырабатывается так называемый гормон счастья — эндорфин. Он способен восстановить душевное равновесие и снять стресс. Ученые выяснили, что уже после десятиминутной пробежки уровень эндорфина в крови повышается на 42%.

Занимаясь спортом, человек поддерживает себя в надлежащей форме: выглядит стройным, подтянутым, красивым, а главное — уверенным в себе. Он совершенствует своё тело, а вместе с ним и дух.

Спорт — лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и побороть стресс. На тренировках есть возможность научиться быстро реагировать на смену ситуации и применять свои новые знания в обычной жизни — на работе или в семье.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, — один из механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Авторами был проведен опрос среди студентов БарГУ по вопросам: «В чём вы находите выход из возникающих жизненных трудностей?» и «Какие средства вы используете для снятия стресса и усталости?» (таблицы 1 и 2.)

Результаты опроса показывают, что большинство студентов решают проблему снятия усталости или стресса с помощью сна и общения с друзьями и единомышленниками. Также огромное предпочтение отдаётся различным развлечениям и хобби (см. таблицу 1). Деструктивные способы избавления от стресса и усталости, ведущие к разрушению тела и духа (курение табака и употребление алкоголя), практикуют соответственно 15% юношей и 9% девушек (см. таблицу 2).

Прекрасно снимают стресс тренировки в спортзалах, массаж, медитация, закаливание, бассейн. Под действием физической активности улучшается кровообращение, что само по себе стабилизирует работу сердца и дыхательной системы [3]. Также авторы предлагают на рассмотрение несколько видов занятий спортом, которые помогут справиться со стрессом и усталостью.

Первое место в этом списке занимают, конечно, различные единоборства — бокс, карате, дзюдо, кикбоксинг. Женщинам, которые боятся попробовать себя в мужском виде спорта, можно посоветовать тайбо — аэробику с элементами восточных боевых искусств. Единоборства способны быстро покончить со стрессом, так как отвлекают от проблем, требуют от спортсмена быстрой реакции, выносливости и ума. И неважно, где драться — в спортзале или в бойцовском клубе, главное — делать это с большой самоотдачей.

Т а б л и ц а 1 — Пути выхода из стрессовых ситуаций

Выход из стрессовых ситуаций	В процентах	
	Юноши	Девушки
Общение с друзьями и единомышленниками	25	36
Работа	5	11
Занятия спортом	17	8
Различные развлечения	13	14
Хобби	10	12
Физкультурно-оздоровительные занятия	12	9
Курение табака	15	7
Употребление алкоголя	2	0
Другое	1	3

Т а б л и ц а 2 — Средства борьбы с усталостью и стрессами

Снятие усталости и стресса	В процентах	
	Юноши	Девушки
Сон	21,0	17,0
Прогулка на свежем воздухе	10,0	10,0
Просмотр телепередач, фильмов	13,0	13,0
Банные и водные процедуры	7,0	11,0
Чтение	4,0	11,5
Физические упражнения	15,0	9,0
Курение	8,0	0,0
Танцы	3,0	12,0
Азартные игры	6,0	3,0
Приём медицинских препаратов	0,0	9,0
Употребление алкоголя	3,0	0,0
Аутогенная тренировка	0,0	1,5
Другое	0,0	3,0

Многочисленные исследования последнего времени подтвердили также эффективность упражнений йоги, которые способствуют расслаблению и снятию эмоционального возбуждения. С помощью йоги также можно избавиться от множества серьезных заболеваний, например бронхиальной астмы или ожирения.

Вода смывает негативные эмоции и очищает, а занятия плаванием дают благотворный эффект гидромассажа, потому после посещения бассейна появляется чувство обновлённости, лёгкости, а стресс проходит сам собой.

Утренняя пробежка — один из самых доступных видов спорта. Свежий воздух, любимая музыка в наушниках и абсолютно свободная от проблем голова, в результате — заряд бодрости и хорошего настроения на целый день.

**Заключение.** Снимают стресс тренировки в спортзалах, массаж, медитация, закаливание, бассейн. Под действием физической активности улучшается кровообращение, что само по себе стабилизирует работу сердца и дыхательной системы. Авторы предлагают несколько видов спорта, которые помогут справиться со стрессом и усталостью: единоборства (бокс, карате, дзюдо, кикбоксинг для мужчин и тайбо — аэробика с элементами восточных боевых искусств для женщин), упражнения по системе йоги, плавание, бег.

#### Список цитируемых источников

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учеб. / В. И. Ильинич. — М. : Гардарики, 2004. — 442 с.
2. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодёжи / Г. Ю. Козина. — Пенза : [б. и.], 2007. — 24 с.
3. Спорт как метод борьбы со стрессом [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vitaportal.ru/psihologiya/sport-kak-metod-borby-so-stressom.html>. — Дата доступа : 15.02.2014. — Загл. с экрана.

Материал поступил в редакцию 06.03.2014 г.

УДК 796.032.2/234

*О. Н. Бир, В. Ю. Богусевич*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

**Введение.** В современном мире решающим фактором экономического, политического и социального развития является сохранение здоровья людей, прежде всего, здоровья подрастающего поколения. В Республике Беларусь воспитание здорового образа жизни является важнейшей составной частью идеологической и воспитательной работы с молодёжью. Это, в первую очередь, актуально для учреждений высшего образования, готовящих будущих специалистов [1]. Величайший немецкий философ Шопенгауэр сказал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что, поистине, здоровый нищий счастливее больного короля». Здоровье не купишь и взаимы не возьмёшь, но бережно к нему мы относимся не всегда [2].

**Основная часть.** Важную роль в обеспечении качества жизни, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни играет рациональное питание. Очевидно, что оптимизация питания является не только медицинской, но и социальной проблемой. Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни — всё это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащих в большом количестве различные ароматизаторы, красители, модифицированные компоненты. Поэтому неправильное питание становится серьёзным фактором риска развития многих заболеваний. К сожалению, статистика последних лет показывает резкое увеличение среди молодых людей лиц, страдающих ожирением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом и других заболеваний, что снижает уровень индивидуального и общественного здоровья. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться. Студенческие годы кардинально изменяют жизнь молодого человека, особенно в том случае, когда юноша или девушка уезжают учиться в другой город и снимают квартиру или живут в общежитии. Студенческая жизнь очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается, вплоть до 15—16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание [3]. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1—2 раза в день, многие не пользуются услугами