

живе спілкування з людьми; витрачання часу на непотрібне і безглузде переписування; ослаблення імунної системи, гормонального дисбалансу, порушення мозкової діяльності; порушення режиму сну, харчування тощо.

Переконані, що найкращими «ліками» від цієї залежності є соціальні комунікації у реальному житті, переключення уваги на інші інтереси, встановлення правильних життєвих пріоритетів [1, с.30]. Важливо пам'ятати, що соціальними мережами не варто зловживати. Є багато інших цікавих справ у житті сучасної молоді.

Література

1. Атаманчук Н. М. Комп'ютерна залежність підлітків. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 травня 2014 р.) / за заг. ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. Луцьк: Вежа-друк, 2014. С. 27–30.

Безугла К., магістрантка групи 602-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник:

к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я людей важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу тощо.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність вирішує питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок.

Для збереження здоров'я відповідно до рекомендацій ВООЗ необхідно виконувати фізичні вправи тричі на тиждень впродовж 30 хв. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [3]. На рекомендацію Американської академії спортивної медицини необхідно бігати, плавати, їздити на велосипеді тричі впродовж тижня по 20–60 хв, виконувати вправи силового характеру двічі на тиждень.

Серед основних причин надлишкової ваги називають чинники, що знижують рухову активність [2]:

- 1) домінування пасивних видів відпочинку;
- 2) зниження рівня рухової активності під час роботи;
- 3) відсутність доступу до фізкультурно-оздоровчих центрів для малозабезпечених верств населення;
- 4) незручне панування міст.

Навіть незначне збільшення рівня фізичної активності, навіть за відсутності змін у фізичній підготовленості дає змогу поліпшити стан здоров'я та показники якості життя [1].

Позитивний вплив занять фізичною культурою на психічне здоров'я з погляду біології можна пояснити збільшенням рівня мРНК та білка в клітинах мозку, оптимальною роботою нейротрансмітерів [4]. Ці біологічні процеси підтверджують, що фізична активність впливає на нейрохімічні властивості пам'яті, навчання, логічного мислення тощо.

Кожна четверта людина у світі щонайменше 1 раз упродовж життя мала психічне захворювання. Ці статистичні дані є особливо критичними, зважаючи на тісний зв'язок між фізичними та психічними захворюваннями [1]. Наприклад, в осіб, які мають хронічні захворювання (діабет чи гіпертензію), удвічі частіше розвивається депресія.

Заняття фізичною культурою здатні позитивно вплинути на психічний стан особистості. Саме фізична оздоровчо-рекреаційна рухова активність у вільний час, здатна запобігти розвиткові депресивних станів, професійному емоційному вигорянню та поліпшити сон і загальне самопочуття. Разом з цим, навіть високого рівня рухової активності на роботі або вдома не мають такої терапевтичної функції.

Фізичну рекреацію на природі можна вважати ефективною для запобігання депресії та тривожності, особливо, якщо у пішій доступності є зелені зони, де створені умови для активного відпочинку. Якщо активно відпочивати на природі, підвищується рівень рухової активності, люди почувають себе енергійними, не так часто скаржаться на роздратованість і злість.

За наявності чинників ризику, до яких належать низький освітній рівень, незадовільне матеріальне становище, погано розвинуті соціальні-психологічні навички, невисокий рівень самоефективності, відсутність підтримки батьків або поганий стан здоров'я батька та матері імовірність розвитку асоціальної поведінки зростає.

Оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, яка здатна запобігати чи пом'якшити прояви асоціальної поведінки. Даний вид діяльності дає змогу заповнити вільний час людини, розвинути соціально-психологічні навички, підвищити самоефективність, навчитися ефективно взаємодіяти з іншими.

Заняття фізичною культурою здатні поліпшити мотивацію, оскільки вчать, як долати перешкоди, досягнути короткострокових та довгострокових

планів. Такі навички необхідні і для всіх сфер життя, вони допомагають вірити у власні здібності та реалізовувати їх.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, що здатна поліпшити фізичне та психічне здоров'я людей, знизити ризики проявів асоціальної поведінки.

Література

1. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2014. №3 (61). С. 12–18. – Режим доступу : <http://sports-science.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 18.12.2015).
2. Branca F., Nikogosian H., Lobstein T. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. WHO, 2009. 392 p.
3. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej / W. Mynarski, M. Rozpara, B. Królikowska [et al.]. Opole: Politechnika Opolska, 2012. 190 s.
4. Kramer A. F., K. I., Colcombe S. J. Exercise, Cognition and the Aging Brain / Journal of Applied Psychology, 2006. Vol. 101. P. 1237–1242.

Белоус Е., студентка групи БИ-32
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

*«Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия,
постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».*

Н. М. Амосов

Человек – биологический организм, составляющая биосферы, которая имеет определённые физиологические и биологические особенности. Человеческий организм – это высокоорганизованная ступень эволюции. Важнейшим свойством человека является его здоровье. Здоровье – показатель качества жизни. На его состояние влияют различные факторы: образ жизни, климат, генетика, медицина, биологические, физические, химические. Все вышеперечисленные факторы можно объединить в виды: экологические, социальные, наследственные, медицинские.

В данной статье мы поговорим об экологических аспектах влияния на формирование здорового образа жизни молодежи. Человек взаимодействует с окружающей средой, тем самым оказывает значительное влияние на нее так же, как и природа на человека. Кроме воздействия человека на экологическую обстановку, влияние оказывает факторы окружающей среды: влажность воздуха, температура, электромагнитные волны, звуковые колебания, радиация.

Антропогенное загрязнение окружающей среды и ее объектов наносит негативный эффект на развитие человеческой цивилизации. Проблемы и особенности современной ситуации заключаются в изменениях в окружающей