

Роль физической культуры в улучшении качества жизни и здоровья студентов архитектурного факультета

Дубойская М.В., Григорович М.С., Чилек М.Д.
Белорусский национальный технический университет

Для улучшения качества жизни и здоровья студентов архитектурного факультета БНТУ была проанализирована роль занятий физической культурой. Основными задачами являлись улучшение качества сна, питания и деятельности организма; избежание последствий, связанных с малоподвижным образом жизни; уменьшение рисков для зрения, связанных с постоянной работой за компьютером; уменьшение стресса, связанного с постоянной умственной нагрузкой.

Для решения поставленных задач на занятиях физкультурой необходимо акцентировать внимание на теоретической части для воспитания физической культуры личности. Теоретическая часть должна включать в себя образовательную информацию о биоритмах, активности мозговой деятельности (в контексте времени суток), гигиене, необходимой для поддержания здоровья, например, о регулярном проветривании рабочего помещения. Необходимо дать студентам основную информацию о питании. Коротко изучить процесс метаболизма, научиться считать свою необходимую норму белков, жиров и углеводов, а также употреблять суточную норму воды. Также на теоретических занятиях необходимо объяснить студентам негативное действие на организм таких стимуляторов как кофе, сахар, энергетики, и, наоборот, полезное действие фруктов, овощей, витаминов. Немаловажной является часть, посвящённая таким аспектам, как ежедневная зарядка, контрастный душ, небольшие паузы во время долгой работы за компьютером. Необходимо изучить технику выполнения основных упражнений для утренней зарядки и для перерывов, научиться правильно выполнять регулярную зарядку для глаз несколько раз в день. Также можно ознакомить студентов с такими полезными видами физической деятельности именно для их профиля, как йога, плавание в бассейне, велопогулки, пробежки, вызвать интерес и привить желание самостоятельно заниматься дополнительными видами спорта, объяснить их воздействие на организм. Не менее полезным будет изучение техник для расслабления и отдыха, так как из-за постоянных стрессов и больших нагрузок организму зачастую не хватает правильного отдыха. Некоторую часть времени следует уделить организации рабочего пространства, правильного освещения и т.д., т.к. это тоже оказывает сильное влияние на формирование здоровья студента.