

Сводная таблица по согласованности семейных ценностей

СЦ (семейные ценности)	ИС	ЛИ	ХБ	РВ	СА	ЭТП	ВП
ШСЦю (шкала семейных ценностей юношей)	3	3	6	6	6	5	5
ШСЦд (шкала семейных ценностей девушек)	4	6	6	7	7	6	7
ССЦ (согласованность семейных ценностей супругов)	1	3	0	1	1	1	2

ИС – интимно-сексуальная сфера;
 ЛИ – личностно-идентификационная сфера;
 ХБ – хозяйственно-бытовая сфера;
 РВ – родительско-воспитательная сфера;
 СА – социальная активность;
 ЭТП – эмоционально-психотерапевтическая сфера;
 ВП – внешняя привлекательность.

Согласованность семейных ценностей определяется разностью баллов, показателей шкалы семейных ценностей юношей и девушек. Меньшая разность свидетельствует о большей согласованности представлений супругов о наиболее значимых сферах жизнедеятельности семьи.

Исследование выявило соответствие ролевых ожиданий супругов в хозяйственно – бытовой сфере. Наименьшая ролевая активность наблюдается в установках на создание психотерапевтической атмосферы в семье, что не соответствует ролевым ожиданиям супруги. Супруги неодинаково относятся ко многим вопросам и проблемам (ИС, ЛИ, РВ, СА, ЭТП, ВП), следовательно, при решении проблемы могут возникнуть разногласия из-за недопонимания. Рассогласование ожиданий и притязаний брачных партнеров является конфликтогенным фактором, дестабилизирующим межличностные отношения в семье [6].

Проведенное исследование показало значимость совпадения ролевых ожиданий и притязаний супругов. Успешность и стабильность брака зависит от показателей уровня сходных ориентаций супругов в различных сферах семейной жизни. Гармоничные отношения и высокая удовлетворенность ими – это залог стабильности брачного союза.

Литература:

1. Антонов, А. И. Социология семьи. /А. И. Антонов, В. М. Медков. - М., 1996.
2. Ковалев, С. В. Психология семейных отношений/ С. В. Ковалев - М., 1987.

3. Райгородский, Д. Я. Психология семьи/ Д. Я. Райгородский - Самара, 2002.
4. Фанталова, Е. Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психологический журнал. 1992. № 1.
5. Харчёв, А. Г. Современная семья и её проблемы/ А. Г. Харчев,
6. М.С. Мацковский - М., 1978.
7. Бекетова Е.А., Чинченко В.Н. Взаимосвязь внутриличностного конфликта и ролевых ожиданий молодоженов // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 2.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15887>

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Чучинский А. В.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный
медицинский институт высшего
сестринского образования»
Краснодар. Россия*

Как известно, спорт является непосредственной частью ведения здорового образа жизни. Умеренные физические нагрузки позитивно сказываются на сердечно-сосудистой системе, на органах дыхания, пищеварительном тракте, повышают иммунитет, а также способствуют развитию стрессоустойчивости.

Совсем недавно группе ученых удалось установить, что кардиоупажнения способствуют созданию резерва нейронов в

гиппокампе, повышая обучаемость. Помимо этого, при физических нагрузках вырабатываются такие гормоны и нейромедиаторы, как дофамин, отвечающий за повышенное настроение и удовлетворенность, мелатонин, известный как гормон сна, серотонин, ответственный за повышенное настроение. Таким образом, спорт способствует укреплению иммунитета, является отличной профилактикой от различных инфекций, а также онкологических заболеваний [1].

Однако, следует учитывать, что чрезмерные физические нагрузки, либо неправильное выполнение упражнений может негативно сказаться на здоровье человека. В первую очередь будет страдать сердечно-сосудистая и дыхательная системы, также довольно ощутимый вред это принесет костям и суставам.

Наиболее важным аспектом при физических нагрузках является правильный сон и питание, без которых пользы от тренировок не будет вовсе. Эти два понятия играют основную роль в поддержании здоровья при занятии спортом. Также необходимо исключить пагубные привычки.

Чего можно добиться от тренировок? В основном, лица гиперстенического и нормастенического типа стремятся сбросить лишний вес, а астеники наоборот - набрать мышечную массу. Помимо этого, некоторые предпочитают спортивные игры, такие как футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, которые, в свою очередь, повышают реакцию, внимание, гибкость, ловкость и учат действовать в команде. Для некоторых же предпочтительны кардиотренировки: плавание, бег, езда на велосипеде и многое другое.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни является режим сна и питания.

Сон должен быть в среднем 8-10 часов. Недавние наблюдения ученых подтвердили, что сон, длящийся 6 часов, менее полезен даже чем 4 часовой, таким образом, необходимо правильно рассчитать режим дня: ведь во время сна организм набирается сил к предстоящему дню [2].

Говоря о питании, в первую очередь стоит помнить про воду. Организм требует в день примерно 1.5-2 литра жидкости. Последние наблюдения показали, что воду полезней добывать из фруктов и овощей,

т.к. при этом усваивается больше питательных веществ и витаминов. Прием пищи должен включать в себе крупы, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо вареное и специи. В среднем человек ест 3-4 раза в день. Диета зависит от того, к чему вы стремитесь. При наборе мышечной массы и похудении принцип один: есть как можно чаще, но малыми порциями. Пища не должна быть слишком жирной, острой и, желательнее, белки с углеводами употреблять отдельно. Следует сократить потребление мучного, т.к. это быстрые углеводы, которые не пойдут вам на пользу.

Когда начинаем тренировки, то в первую очередь необходимо составить план занятий. Второе: соблюдать технику упражнения и дыхания, без этого польза от тренировок будет минимальна. Третье: не брать на себя слишком много. Польза от тренировок будет только в случае постепенного повышения нагрузок, несоблюдение этого правила может привести к травмам.

По данным проведенного опроса следует, что среди 50 студентов факультета среднего профессионального образования режим сна и питания соблюдают 45%, среди них основная часть 70% регулярно занимаются спортом. 7% опрошенных периодически курят, не следят за режимом сна и питанием, 30% не занимаются спортом, но 10% из них хотят заняться спортом в ближайшее время.

Мне хочется поддержать всех ребят, кто занимается спортом или только мечтает заняться и пожелать им верить в себя и настроиться на успех.

Все приходит не сразу, но вышеперечисленные правила помогут достичь физического и психического благополучия, и прожить долгую, полноценную и счастливую жизнь. Будьте здоровы!

Литература:

1. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. - М.: БЕК, 2002
2. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003.