

средство оздоровления, и как средство психофизического совершенствования, и как действенное средство отдыха и восстановления работоспособности, и как зрелище, и как профессиональный труд. Спорт – это сжатая модель жизни. В нем, благодаря экстремальности условий, можно обнаружить все богатство проявлений человеческой природы. Он, более чем другие виды деятельности, формирует разносторонние адаптационные возможности человека, связан с вскрытием человеческих резервов, выявлением максимальных возможностей человека. Именно поэтому спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения.

И еще, занятия спортом увеличивают количество позитивных людей на планете. Ведь во время физических нагрузок организм человека вырабатывает «гормоны счастья». И, как результат, занимающиеся спортом меньше подвержены унынию и депрессиям.

**Список литературы**

1. Ибатуллина Н. Спорт, как средство воспитания. [Электронный ресурс]: URL: <http://rodnulechka.ru/psikhologiya/sport-kak-sredstvovospitaniya>
2. Спорт это средство воспитания и развития личности. [Электронный ресурс]: URL: [http://www.cnopm.ru/other/sport/1986/January/sport is means of education and personal development](http://www.cnopm.ru/other/sport/1986/January/sport%20is%20means%20of%20education%20and%20personal%20development)
3. Физическое воспитание. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.family-life.narod.ru/Page3-1-2.htm>

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

Лепилкина В.А., Юдина Н.М., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия, [viktoria-lamia-pobeda@mail.ru](mailto:viktoria-lamia-pobeda@mail.ru)*

Социально-экономические преобразования, произошедшие в последние 15-20 лет в нашей стране, а также недостаточная эффективность отечественной системы здравоохранения обуславливают системное ухудшение состояния здоровья, рост заболеваемости и смертности населения, в том числе детей, подростков и учащейся молодежи. В условиях рыночных отношений, когда на первый план выходят цели развития производства и получения прибыли, неизбежно дальнейшее ухудшение состояния здоровья населения. Любому общественному кризису: политическому, экономическому, социальному, сопутствует длительное состояние дезадаптации личности, что характерно в настоящее время для нашей страны. В связи с низкими стартовыми возможностями вхождения в рыночные отношения происходит эксплуатация наиболее доступного ресурса, а именно у студенческой молодежи – здоровья т.к. ряд вредных привычек она начинает приобретать, будучи школьником и не может избавиться в течение всей своей жизни [1]. Проблема изучения социальных и педагогических факторов здоровья, отношения студенческой молодежи к своему здоровью является на сегодняшний день актуальной.

Целью нашей работы является метод анкетирования – выявление ответов на основные вопросы, а именно понимает и ценит ли студент свое здоровье и если есть вредные привычки то, что они значат для него (престиж, необходимость, потребность, стиль жизни и т.д.)

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. И только от нас самих, от нашего образа жизни зависит то, каким оно будет на протяжении всей жизни человека. Было проведено

анкетирование, где 65% студентов понимают значение здоровья, 25% понимают, но считают бесполезно бороться с вредными привычками и 10% считают, что без вредных привычек никуда и здоровье это «генетический дар». На вопросы анкеты по вредным привычкам было выявлено, что основная масса студентов в своем возрасте 18-21 год имеют вредные привычки, а это 78% потому, что испытывают потребность, а остальные 22% до сих пор считают, что это их стиль жизни и это модно.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что студенческая молодежь в значительной степени понимает значение здоровья. Потребность к вредным привычкам, скорее всего, свидетельствует о недостаточном понимании студенческой молодежи негативного влияния вредных привычек на здоровье человека и отсутствие грамотного медицинского обслуживания.

Поведение студентов в значительной степени определяется социальными и культурными обстоятельствами, влияние которых не всегда действует однозначно и всегда положительно. Это также необходимо учитывать при организации и проведении дальнейших исследований.

**Список литературы**

1. Федоров А.И. Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, Г.К. Капустина // Физическая культура. 2007. №3. С. 31-33.

**РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ У СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

Макушенцева В.С., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Ребро И.В.

*Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, [www.volpi.ru](http://www.volpi.ru), [makushentseva@mail.ru](mailto:makushentseva@mail.ru)*

Специалисты в области спортивной медицины и врачебного контроля в настоящее время предлагают следующее определение: фитнес – это комплексная программа оздоровительных мероприятий, направленная на укрепление здоровья, увеличение функциональных резервов организма и профилактику заболеваний, связанных с гиподинамией [3]. Анализ педагогической литературы показал, что наиболее успешно в настоящее время на занятиях физической культурой применяются следующие фитнес-технологии: аэробика, пилатес, фитнес-йога. Положительное влияние применения аэробики выражается в достоверном улучшении показателей физической подготовленности занимающихся, а также снижении количества пропусков занятий по физической культуре у студенток. Эффективность применения системы пилатеса на занятиях физической культурой способствует повышению мотивации у студенток к этим занятиям, поднимает у них эмоциональный фон, облегчает овладение техникой выполнения упражнений, обеспечивает улучшение физической подготовленности и способствует большей эффективности и интенсификации учебного процесса. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм. Именно поэтому, для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний[2]. Возможность применения упражнений йоги в занятиях со студентками медицинских групп, имеющих функциональные нарушения позвоночника также существует. Также используются упражнения йоги для работы со специальными медицинскими группами и отмечено улучшения деятельности сердечно-сосуди-