

ны, лишая его двигательной активности. Основная доля физических нагрузок приходится на спорт и физическую культуру. На которые у нас как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Отсюда и слабое здоровье, и вялость, и болезни, и ожирение и остальные недуги. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений[2].

Научной основой для построения рациональных режимов труда и отдыха является динамика работоспособности человека, отражающая влияние на организм всего комплекса условий труда. На протяжении рабочего дня динамика работоспособности человека не является стабильной. Для наиболее эффективной трудовой и умственной деятельности следует установить режимы труда и отдыха. Труд и отдых – две стороны единого процесса жизнедеятельности организма. Отдых – состояние покоя или такого вида деятельности, которое снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Еще И.М. Сеченов установил, что деятельность одних мышечных групп или конечностей способствует устранению утомления, возникающего при работе, в других мышечных группах. Это явление получило название активного отдыха.

Активный отдых – это отдых, заполненный каким-либо видом деятельности, отличным от выполняемого труда. При утомлении легкой или средней степени смена работы приводит к более быстрому и полному восстановлению работоспособности по сравнению с отдыхом в покое. Активный отдых используется и при умственном труде. Смена напряженной интеллектуальной деятельности другим ее видом или легким физическим трудом приводит к быстрому снятию утомления, исчезновению ощущения усталости. Замечательный пример активного отдыха – выполнение простых физических упражнений прямо на рабочем месте. Они играют значимую роль в трудоспособности человека в режиме рабочего дня.

Зарядка делает тело физически более сильным и выносливым, повышает сопротивляемость болезням, и улучшает общее самочувствие человека. Она помогает настроить индивида на выполнение трудовой и умственной деятельности. Совсем необязательно делать тяжелые и изматывающие физические упражнения, как могут подумать многие. Достаточно выполнить несколько приседаний, поворотов туловища, шеи, сгибание-разгибание конечностей, упражнения на моторику рук и многие другие. При выполнении легкой зарядки необходимо правильно дышать и выполнять упражнения плавно и с максимальной амплитудой. Комплекс подобных упражнений особенно полезен для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Такая зарядка позволит улучшить приток крови к конечностям, улучшить вестибулярный аппарат, размять мышцы, которые уже привыкли находиться в одном и том же положении в течение определенного количества времени, снять утомление и сохранить стрессоустойчивость на протяжении всего дня. Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной трудовой деятельности[3].

На протяжении рабочего дня человек благодаря своевременному активному отдыху может повысить свои трудовые и умственные навыки, а самое главное – улучшить свое здоровье и самочувствие.

#### Список литературы

1. Психология: учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2009. 656 с.: ил. (Серия «Учебник для вузов»).
2. Чернышева И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егоры-

чева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. 2011. №4. С. 97.

3. Грцов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсева С.П. СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006, 44 с.

#### ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,  
vadimvaraksin@gmail.com*

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация различных форм жизнедеятельности на здоровье – всё это показатели общей культуры человека.

Выдвижение проблемы здоровья в число важнейших задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, необходимость проведения соответствующих научных исследований и выработку организационных и методических подходов к сохранению индивидуального здоровья, воспитанию потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, т.е. необходимость в формировании культуры здоровья такой категории населения, как студенческая молодежь. Одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни [6]. Весь период обучения в вузе должен быть пополнен активным формированием у молодёжи культуры здорового образа жизни и самосохраняющих стратегий поведения.

Культура здоровья – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления. Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности [4].

По утверждению ряда учёных, сохранение здоровья всецело зависит от отношения самого человека к этому драгоценному дару природы, от его образа жизни, поведения. Никто и ничто не сможет помочь сохранить здоровье, приумножить его или, наоборот, потерять его, как это делают сами люди. Поэтому актуальной задачей государства, и в том числе учебных заведений, является сохранение, укрепление здоровья молодёжи, формирование идеологии здоровья как важнейшей жизненной ценности.

Физическая культура занимает ведущее место в решении проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья студентов. Современному студенту очень тяжело сохранить здоровье в условиях, где он ежедневно подвергается воздействию множества негативных для организма факторов, влияющих как на его физическое, так и психическое здоровье.

Мы полагаем, что решению проблемы сохранения здоровья студентов будут содействовать следующие условия: создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающей валеологическую грамотность; физическое воспитание, направленное

на повышение культуры здоровья и обучению навыкам самоконтроля; формирование активной позиции к своему здоровью и устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Важным моментом в формировании культуры здоровья студента является приобщение его к занятиям активной физической культурой. И именно физическая активность должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового стиля жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил [5]. Это означает, что наряду с занятиями, проводимыми по учебной программе, необходима разработка и совершенствование организационных форм оздоровительной физической культуры вне учебного процесса. Ведь именно такие формы занятий призваны дополнительно решать задачу повышения физической активности студентов. И наиболее доступные в этом плане формы занятий – это самостоятельные занятия различными видами физических упражнений и спорта. Безусловно, привлечение студентов к самостоятельным занятиям вне рамок программы является повышением их образовательного уровня в вопросах оздоровительной физической культуры. Реализация этих потребностей обеспечит нормальный рост и жизнедеятельность организма студента и будет способствовать привлечению его к систематическим занятиям физической культурой [1].

В целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье, здоровый образ и спортивный стиль жизни. Учитывая высокую заболеваемость студентов, особое значение приобретает обучение их умениям и навыкам проведения самостоятельных занятий по улучшению здоровья доступными средствами физической культуры. Самостоятельные занятия, проводимые вне учебного процесса, сделают возможным сохранение и укрепление здоровья студентов средствами физической культуры на основе естественных факторов природы.

Решающим в воспитании культуры здоровья студентов должно стать целенаправленное формирование и закрепление осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации и потребности постоянно самостоятельно заботиться о своём здоровье, вооружение знаниями и способностями составлять спортивно-оздоровительные программы.

Сохранение и укрепление здоровья студента – это дело рук самого студента. Образ жизни студента есть не что иное, как определённый способ интеграции его потребностей, соответствующей им деятельности и сопровождающих её переживаний. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры. И об этом надо задумываться даже не в студенческие годы, а намного раньше [2].

#### Список литературы

1. Егорычева Е.В. Важные моменты формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, Э.Е. Любавичева, Д.И. Мазина // Восток – Россия – Запад. Современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта: матер. междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 350-летию города Иркутска (13-14 сент. 2011 г.) / Иркутский филиал Рос. гос. ун-та физической культуры, спорта, молодёжи и туризма [и др.]. Иркутск, 2011. Т. 3. С. 164-167.
2. Деменко А.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента / А.В. Деменко, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 205.
3. Культура здоровья [электронный ресурс] – Режим доступа. - URL: [http://www.tolokonin.ru/library/my\\_monography/kultura\\_zdorovia](http://www.tolokonin.ru/library/my_monography/kultura_zdorovia)
4. Разумов А.Н. Здоровье здорового человека / А.Н. Разумов. М.: Медицина, 1996. 413 с.
5. Струначева Л.Р. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов / Л.Р. Струначева, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102.

6. Егорычева Е.В. Физическая культура – неотъемлемая часть формирования культуры здоровья студентов / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. (1 июля 2011 г.) / ФГБОУ ВПО "Ставропольский гос. ун-т". Ставрополь, 2011. С. 49-51.

#### УТОМЛЕНИЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ НАГРУЗКЕ

Гордеева Е.В., Тумашик И.В., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)  
Волгоградского государственного технического  
университета, Волжский, Россия, [www.volpri.ru](http://www.volpri.ru),  
[elena-kawai@rambler.ru](mailto:elena-kawai@rambler.ru)*

Любая мышечная деятельность, занятия физическими упражнениями повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии. Что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека. Однако при увеличении физической или умственной нагрузки, объема информации, а также интенсификации многих видов деятельности в организме развивается особое состояние, называемое утомлением.

Физический труд — это вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов.

Интеллектуальная деятельность — это труд, объединяющий работы, связанные с приемом и переработкой информации, требующий напряжения внимания, памяти, активизации процессов мышления.

Так как умственный труд происходит без физических нагрузок, то это способствует развитию процессов торможения в коре больших полушарий, возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения общего самочувствия.

Например, экзамены – определенный стимул к увеличению объема, продолжительности и интенсивности учебного труда студентов, мобилизации всех сил организма. К тому же все это происходит в условиях изменения жизнедеятельности. Резко сокращается физическая активность, до 30 мин в день студентам удается побывать на свежем воздухе, нарушается режим сна. Комплексное воздействие всех этих факторов на студентов приводит к возникновению отрицательных эмоций, неуверенности в своих силах, чрезмерному волнению и страху. Так при опросе студентов было установлено, что 66,5 % из них испытывали перед экзаменом сильную эмоциональную напряженность, 83, 4% плохо спали накануне.

Увеличение активности мозга за счет снижения функционального состояния здоровья довольно негативно для организма и зачастую оказывает длительное неблагоприятное последствие. При регулярном переутомлении нервной системы возникают: чувство усталости уже до начала работы, а так же отсутствие интереса к ней, появляется повышенная раздражительность, апатия, головокружение, снижение аппетита и головная боль, а от состояния здоровья студентов зависят их успехи в учебе (и на экзаменах).

Для того, чтобы мозг нормально функционировал нужно, чтобы к нему поступали импульсы от всех систем организма, половину массы мозга составляют мышцы. Движения этих мышц создают невероятное количество нервных импульсов, они обогащают мозг потоком ощущений, поддерживают его в нормаль-