

ловека есть прямая связь. Так, небольшая физическая нагрузка (будь то прогулка или небольшой комплекс упражнений) помогает эффективнее отдыхать во время перерывов в интеллектуальной работе. С чем же это связано? В первую очередь, движение способствует ускорению всех процессов в организме – активизируется работа внутренних органов, происходит приток крови к мозгу, что улучшает его работу, сама кровь лучше насыщается кислородом, нервные импульсы от задействованных в тренировке мышц активизируют работу нервной системы. Неудивительно, что даже после небольшой разминки человек чувствует себя отдохнувшим. Однако ключевую роль в способности эффективно и долго заниматься интеллектуальным трудом играют систематические физические нагрузки. В отличие от периодических разминок, которые дают моментальный, но поверхностный результат, они повышают общую выносливость организма. Регулярные тренировки позволяют:

1. Решить проблемы со сном и в принципе лучше выспаться за меньшее время. Особенно актуально для студентов, у которых на сон нередко остается всего пару часов.

2. Быстрее восстанавливать силы.

3. Повышать стрессоустойчивость организма. Физическая активность позволяет раскрепостить мышцы и активизировать нервную систему.

4. Улучшать способность концентрироваться и усваивать информацию. Эти качества связаны с общей выносливостью организма, которую развивают тренировки.

5. Быстрее переключаться с одной задачи на другую и держать в голове сразу несколько задач. Учеными США (впервые Фредом Гейджем) доказано, что физические нагрузки способны увеличить количество нейронов в мозге.

6. Укреплять уверенность в себе и целеустремленность. Человек, постоянно занимающийся спортом и преодолевающий определенный физический дискомфорт, проще справляется с трудностями в жизни.

7. Устранять головные боли, вызванные кислородным голоданием мозга или переутомлением зрительного центра.

Важно, чтобы физические нагрузки были сбалансированы и оптимальны, например сверхнагрузка, может привести даже к ухудшению здоровья. Объективный факт, что занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей человека, его физическую и эмоциональную устойчивость, снижают уровень заболеваемости, обеспечивают высокую интенсивность и индивидуальную производительность труда, а также ускоряют процесс вработываемости на учебных занятиях, а впоследствии и на рабочем месте[1].

Список литературы

1. Шлемова, М.В. Влияние занятий физической культурой на общую работоспособность студентов политехнического вуза / Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Мусина С.В. // Изв. ВолгГТУ. Серия "Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе". Вып. 9: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2012. № 11 (98). С. 167-169.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Мазырина А.М., Егорычева Е.В.,
Чернышова И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru,
mazyrina1995@mail.ru*

Здоровый образ жизни является основным элементом культуры современного человека. В нашем се-

годняшнем мире актуальны такие задачи физического воспитания молодежи, как укрепление и сохранение здоровья, формирование навыков здорового образа жизни. Эффективность решения этих задач напрямую зависит от степени развития личного отношения каждого человека к своему здоровью. Понимание и осознание феноменов здоровья и здорового образа жизни формируют фундамент, на котором должно строиться поведение человека. Здоровый образ жизни студента определяется его ценностными ориентациями, мировоззрением, нравственным и социальным опытом. Уверенность в себе, хорошее самочувствие, волевая устойчивость – все это признаки психологического здоровья студента. Повышение работоспособности, высокое качество здоровья, снижение заболеваемости, отличный иммунитет являются функциональными проявлениями здорового образа жизни. Также мы можем увидеть здоровый образ жизни по поведению человека, он проявляется в хорошем настроении, полноценном отдыхе, жизненной энергии.

От рождения человеку дается здоровье, которым при взрослении не все дорожат, неправильно используют этот дар природы. Тем самым человек нарушает основной закон природы – гармонию. Личность изменяется в течение жизни, поэтому с детства у ребенка нужно формировать правильное отношение к себе и своему здоровью. Процесс формирования ценностного отношения к здоровью человека имеет большое значение, так как в последнее время потеряна связь поколений в передаче культурно-оздоровительных и духовно-нравственных традиций. Нарушение законов природы ведет к разрушению здоровья.

Сейчас студенты получают очень большое количество информации, которое с каждым годом становится еще больше. Поэтому студентам все больше времени приходится проводить в учебных заведениях, сидя на лекциях, дома – за компьютером, выполняя рефераты, семестровые, курсовые. Все это провоцирует организм к малоподвижному образу жизни и к ограничению занятиями физическими упражнениями, что может привести к различным заболеваниям студента. Известно, что количество заболеваний среди студентов увеличивается за время их обучения в 2-3 раза. А 80-90 % от общего числа студентов имеют нарушение осанки. Но всему этому есть противодействие – это физическая культура и спорт, которые способствуют укреплению здоровья, улучшению всестороннего развития, снижению утомляемости, улучшению трудоспособности, повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям за период обучения в учебном заведении. В высших учебных заведениях должны существовать программы по физическому воспитанию в виде спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы со студентами во внеучебное время, целью которых является компенсация нехватки занятий физическими упражнениями.

Целью формирования физической культуры студента является понимание им ценностного отношения к здоровью. Призывом к выполнению упражнений будет являться собственная мотивация. Тем самым формируется психологическое здоровье, которое способствует достижению, как личных целей, так и общественных целей. Для воспитания ответственного отношения к собственному здоровью необходимо повышать интерес к занятиям спортивной деятельностью, подготавливать молодежь к самостоятельной организации спортивной деятельности [2]. Только систематически занимаясь спортом, можно улучшить свое физическое состояние. Все это зависит от самого человека и его воспитания. Если студент будет сам заниматься физическими упражнениями вне учебных

занятий, то достигнет определенных целей, а учебное заведение будет ему в этом помогать своими занятиями по физкультуре.

Подводя итог можно сказать, что каждый сам решает быть ему здоровым или нет, быть ему счастливым или нет. Научившись понимать себя, человек научится понимать природу, тогда он сможет совершенствовать себя и свое здоровье. Ваше здоровье в ваших руках!

Список литературы

1. Волохова Н.П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни // В мире научных открытий. 2011 г. №9.1(21). С. 399-407.
2. Нагай И.Т. Воспитание ответственного отношения к собственному здоровью как приоритетная задача высшей школы / Нагай И.Т., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 209-210.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

О ЦЕННОСТНОМ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ

Мальков С.Н., Суязова Л.В., Мусина С.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
suyazova1995@mail.ru*

Здоровье важнейшая жизненная ценность человека, залог его благополучия и долголетия. Нет на свете человека, который был бы безразличен к своему здоровью. В наше время быть здоровым - большое искусство, овладеть им приходится постоянно. Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека является ЗОЖ, от которого зависит 60-70% его здоровья. В связи с этим исключительного внимания заслуживают факторы формирования здоровья студенческой молодежи, как особой социальной группы. Образ жизни студента можно охарактеризовать как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство самоорганизации и самодисциплины, и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих потенциальных духовных и физических сил, способностей в общекультурном и профессиональном развитии. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций человека, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

Структуру ценностного отношения студентов к здоровью можно представить как совокупность компонентов: мотивационно-ценностного, отражающего осознание личной и социальной значимости здоровья и образа жизни, необходимого для его формирования, сохранения и укрепления; убеждение в необходимости здоровой жизнедеятельности и регулярной физкультурно-спортивной деятельности для самосовершенствования, самоутверждения, реализации жизненных и профессиональных целей; потребность в самопознании; понимание значимости валеологического образования взрослых, как носителей социальных ценностей, в формировании ЗОЖ подрастающего поколения; операционального, характеризующего ценностное осмысление теоретических знаний о здоровье, ЗОЖ; уровень знаний, обеспечивающих ЗОЖ, понимание особенностей взаимосвязи здоровья и физкультурно-спортивной деятельности; наличие умений и навыков выполнения ценностно-ориентированной физкультурно-спортивной деятельности; чувство ответственности за свое здоровье; сознательное

преодоление трудностей, возникающих в процессе овладения ценностями физической культуры и проявление положительных переживаний при выполнении физкультурно-спортивной деятельности; практическую, оценивающего степень включенности в регулярную физкультурно-спортивную деятельность, продуктивное общение [1].

С целью определения уровня отношения студентов к собственному здоровью было проведено анкетирование. Результаты анкетирования, показали, что позитивное отношение к занятиям физической культурой имели 67,4% юношей и 59,4% девушек. Негативное отношение отмечено только лишь у 4,6% девушек. Большинство студентов желает заниматься физкультурой по 2-3 раза в неделю. Такое высказывание отмечено у 55% юношей и у 54,6% девушек. При этом необходимо отметить, что 24,3% юношей и 27,7% девушек не хотели бы заниматься физической культурой вообще или отводили бы на это не больше одного занятия в неделю. Желавших заниматься физическими упражнениями на протяжении всей недели выявлено только лишь у 2,6% у юношей и 4,2% у девушек. Для повышения своей двигательной активности большинство студентов хотели бы заниматься: в спортивных секциях (31,7%), оздоровительным бегом (28,9%), самостоятельными занятиями (23,2%) и прогулками на велосипеде (2,4%). Большинство студентов считают, что они придерживаются здорового способа жизни (юноши - 63,5%, девушки - 59,9%). Однако 17,4% юношей и 18,2% девушек сознались в ежедневном употреблении алкогольных напитков. И только 5,7% девушек не употребляют спиртные напитки вообще. В ходе исследования установлено, что из-за наличия значительных учебных нагрузок в вузе довольно таки сложно следить за режимом питания. Исследовав отношение студентов к средствам физической культуры, можем отметить позитивное отношение студентов к активной двигательной деятельности, как основного фактора их здоровья [2].

Список литературы

1. Масалова О.Ю. Сущность, содержание и структура ценностного отношения студентов к здоровью // Вестник Луганского национального университета. Педагогические науки. Часть III. Материалы IV между. Научно-практической конференции. «Ценностные приоритеты образования XXI столетия: европейский вектор развития высшей школы». 2009. № 23. С. 6-9.
2. Шалар О.Г., Науменко М.В., Стрикаленко Е.А. / Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к собственному здоровью // Физическое воспитание студентов. 2010. № 5. С. 80-83.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ПЛОСКОСТОПИЕ

Миронов А.С., Мусина С.В., Юдина Н.М.

*Волжский институт строительства и технологий
(филиал) Волгоградского государственного архитектурно-
строительного университета, Волжский, Россия,
Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
mikasa2939@rambler.ru*

По данным медицинской статистики, не менее чем у 80 % населения возникают проблемы опорно-двигательного аппарата напрямую или опосредованно связанные с деформациями стопы. При медосмотре студентов выявлено, что 43 % имеют плоскостопие. Основными причинами, вызывающими плоскостопие у студентов нашего вуза, является наследственность, малоподвижный образ жизни и отсутствие необходимых физических нагрузок, повседневная обувь, а также отсутствие профилактических упражнений. Многие знают о них, но не делают. Хотя известно, что болезнь ступней может быть первым признаком или