

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

причиной более серьезных медицинских проблем, таких как артрит, диабет, плоскостопие, нервные расстройства и расстройства циркуляции крови, различные патологии позвоночника.

Стопа функционирует нормально как единый комплекс тогда, когда нагрузка, действующая на нее, полностью уравновешивается крепкими связками и мышцами. Если происходит ослабление мышечно-связочного аппарата, то начинается нарушаться нормальная форма - стопа оседает, становится плоской, утрачивается одна из основных ее функций - пружинящая (рессорная). В этом случае тряску при ходьбе вынужден компенсировать позвоночник, а также суставы ног (голеностопный, коленный, тазобедренный). По своей природе они для этой функции не предназначены, поэтому справляются с ней довольно плохо и быстро выходят из строя. Многим известны боли в спине и ногах, когда икры к вечеру словно налились свинцом. Но не многим известно, что причина этих явлений – плоскостопие.

Для предупреждения плоскостопия рекомендуются ежедневные прохладные ножные ванны, хождение босиком. Но конечно, основой профилактики плоскостопия является физическая нагрузка на весь организм. Кроме того, необходимы специальная гимнастика и массаж, укрепляющий мышечно-связочную систему стопы. В начале занятий по ЛФК желательно использовать только два исходных положения: сидя и лежа, так как в таком случае нагрузка на стопу минимальная. Лечебная физкультура основана на супинации стоп с их одновременным сгибанием. Если упражнения выполняются из исходного положения, стоя, то носки стоп должны быть вместе, а пятки наоборот разведены в стороны. ЛФК включает в себя различные упражнения со специальными приспособлениями, с подъемом на носки, ходьбу.

Гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для всех, страдающих плоскостопием. Делать ее лучше не раз, а 2-3 раза в день.

В исходном положении сидя с выпрямленными ногами:

1. Колени и пятки соединены, правая стопа сильно разогнута; подвести передний отдел левой стопы под подошву правой, затем повторить упражнение, поменяв ноги.

2. Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги.

Исходное положение – сидя на стуле:

3. Сгибать пальцы стоп; 4. Приведение стоп внутрь; 5. Кружение стопами внутрь;

6. Обеими стопами захватить и приподнять мяч (волейбольный или набивной); 7. Пальцами ног захватывать и приподнимать карандаш; 8. Пальцами ног захватывать и приподнимать губку; 9. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик; 10. Исходное положение - стоя на носках, стопы параллельно. Перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение; 11. Ходьба босиком по песку (для песка можно приспособить ящик размером полметра на метр) или коврику из поролона (или с большим ворсом), согнув пальцы и опираясь на наружный край стопы; 12. Ходьба по скошенной поверхности с опорой на наружный край стопы; 13. Ходьба по бревну боком.

Упражнения выполняются босиком, каждое по 8-12 раз [2].

#### Список литературы

1. Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие. М.: Владос-пресс, 2010. 389 с.

2. Профилактика плоскостопия у студентов на занятиях физической культурой в вузе / Мусина С.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В. // Молодые ученые – науке о физической культуре и спорте: сб. матер. междунар. науч.-практ. конф. (г. Череповец, 23 дек.

2011 г.) / ФГБОУ ВПО «Череповецкий гос. ун-т». Череповец, 2012. С. 83-84.

#### РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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

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

Физическая культура представляет собой общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики.

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль [2]. Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

Стоит отметить, что целью физического воспитания в вузах так же являются:

1. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.

2. Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всесто-