

Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры и спорта как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей и престиж Российского государства. Государство должно относиться к развитию физической культуры и спорта как к общегражданской деятельности, обеспечивающей и безопасность страны, и жизнеспособность ее населения. Как носитель общественных интересов, государство должно сформировать общенациональную модель физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан России новую движущую силу – стремление к здоровому образу и высокому качеству жизни. Нужно законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, здорового духа, здоровых традиций и здорового образа жизни[5].

Список литературы

1. Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2013
2. Деловая газета «Взгляд», 24.03.2014
3. Российская газета, 24.10.2014
4. ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
5. Уровень развития физической культуры и спорта в России / Шевченко А.С., Шлемова М. В., Чернышева И.В., Мустафина Д.А. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 90-91.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ

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

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, sichyowa.nastya@yandex.ru

Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок — один из обязательных факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Прежде чем разбираться в том, какое значение играет физическая культура в процессе адаптации человека к условиям жизни в обществе, необходимо дать общее определение физической культуре. Итак, под этим термином подразумевается совокупность достижений и творчества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий для направленного физического развития, и совершенствования всех возрастных групп населения, особенно детей и подростков, для активного здорового отдыха всего народа[1].

Физическая культура еще с древних времен играет огромную роль для человека. В связи с возникновением физических упражнений повысилась эффективность трудовой и военной деятельности, у человека стало больше шансов выжить. Благодаря этому виду культуры человек достиг наивысшего уровня развития, а именно стал человеком разумным, хотя бы потому, что он не пошел, как животное, по пути только пассивной адаптации к условиям существования. Человек стал вначале активно ограждать себя от влияния окружающей среды, а затем и приспосабливать ее к своим нуждам.

Особое значение физическая культура играла в древней Греции, а именно в Спарте. Там каждый граж-

данин должен был постоянно заниматься физическими упражнениями. И речь идет не только о юношах, чье физическое воспитание начиналось с семилетнего возраста, но и о девушках, которые должны были обеспечивать порядок, когда мужчины уходили в походы. Девушки должны были заниматься спортом еще и для того, чтобы у них были физически крепкие дети. Ведь когда рождался ребенок, спартанец-отец должен был показывать его старейшинам. И если ребенка сочли слабым, его сбрасывали в ущелье с горы Тайгет.

В настоящее время физическая культура, на мой взгляд, приобрела еще большее значение для человека. Ведь сейчас человек, в основном, ведет малоподвижный образ жизни. Машины, компьютеры, телефоны и т.д. во многом облегчили жизнь людям. Человечество стало меньше двигаться, а это приводит к плохому самочувствию и недостатку энергии, потере гибкости и, возможно, сокращению продолжительности жизни. А те люди, которые занимаются каким-либо видом спорта или хотя бы по утрам выполняют зарядку и любят передвигаться пешком, могут быстро овладевать новыми движениями, они будут иметь пропорционально развитое телосложение и осанку. Такие люди, как мне кажется, более общительны, целеустремленные, они могут поддержать разговор в любой компании, даже в малознакомой.

В заключение можно сказать о том, что физическая культура влияла на человека на протяжении многих столетий. Физическая культура позволяет человеку лучше адаптироваться в обществе. Даже на работе к физически подготовленному человеку будет относиться лучше, так как он может выполнять больший объем предлагаемой работы, он более общителен и более активен.

Список литературы

1. Необходимость формирования у студентов потребности к самостоятельным занятиям физической культурой / Попова С.Ю., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Липовцев С.П. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 82.
2. <http://velizariy.kiev.ua/avallon/igra/ancient2.htm>
3. ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура

ПРИЧИНЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Таранова М.С., Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, mari.taranova.96@mail.ru

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни, как некой особенной формы жизнедеятельности, вне образа жизни в целом [2].

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Попытаемся рассмотреть главный вопрос: почему же современный студент так халатно относится и к себе и к своему здоровью?

Рассматривая типичную жизнь студента, невозможно сказать, что он ведет здоровый образ жизни. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Не соблюдение режима питания, труда и отдыха – это уже первая и немаловажная причина ухудшения здоровья человека. Сюда

можно добавить недостаточную двигательную активность, отсутствие закаливающих процедур, малое пребывание на свежем воздухе, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна (студенты делают все в последний момент, тем самым своими руками лишая себя сна), курение и др. Что касается питания, то во время обучения студенты питаются не полезной для организма пищей, они предпочитают пирожки, сладости, газированные напитки и различные продукты с содержанием генетически модифицированных организмов (ГМО). Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В последнее время, студенты нашли себе новое «развлечение», которое противоречит здоровому образу жизни (ЗОЖ) – это курение кальяна, вызывающее большие разногласия с курильщиками обычных сигарет. Сегодня, курение кальяна стало поводом для сбора больших компаний. Многие не получают от этого удовольствия, однако, ради поддержки компании, не редко употребляют табачный дым.

Не соблюдают ЗОЖ, также курильщики обычных сигарет. Студенты-курильщики, не упускают ни одной свободной минуты, они постоянно скапливаются в курилках института, на улице и в кафе. Многие приобретают эту привычку еще со школы. Курением студенты, возможно, пытаются доказать всем что они уже большие, им можно все. Многие, таким образом, успокаиваются, хотя их успокаивает не табак, а сам процесс.

Еще одна причина, по которой не соблюдается ЗОЖ – это сессия, желание сдать успешно экзамены, дни рождения, Новый год и все другие праздники. Ведь именно в праздничные дни сложно найти студента, не находящегося в состоянии алкогольного опьянения (за исключением водителей). Потому что современные студенты не представляют, как это – не выпить в праздник. Согласно результатам исследований, причина наличия вредных привычек у студентов – стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенность быта и досуга, отсутствие нормальных механизмов релаксации, крайне необходимых при такой интенсивной работе, какой является усвоение современных учебных программ.

Причин неблагополучия в здоровье студента много, но основная причина в неправильном образе жизни. Способствовать сохранению здоровья должен определенный образ жизни, формирование потребности в его соблюдении, воспитание у молодежи правильной системы ценностных ориентаций. Студенческий возраст наиболее значим в плане профилактических воздействий, так как именно в этом возрасте еще возможен отказ от вредных привычек – основы будущих заболеваний, и именно в этом возрасте заканчивается формироваться ценностная структура личности, которая может быть как основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности [1].

В заключении хотим сказать, что за здоровьем мы должны следить с самого раннего возраста. Не позволять вредным привычкам губить свой организм, чтобы в более зрелом возрасте, у нас не было проблем со здоровьем.

Список литературы

1. Ориентация студентов на здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.dagdiplom.ru/catalog/5/2892/>.

2. Основы здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-164276.html>.

САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Темралиев Н.Н., Юдина Н.М.,
Мусина С.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru,
Волжский институт строительства и технологий
(филиал) Волгоградского государственного архитектурно-
строительного университета, Волжский, Россия
MoI-23pisma@yandex.ru*

Современный технический прогресс с использованием средств автоматизации производства, вычислительной техники, программирующих устройств, урбанизация, изменение окружающей среды, ограничение связей человека с живой природой, прогрессирующий рост общественного и личного транспорта, широкое использование бытовой техники значительно снизили энергетические затраты организма на производстве и в быту. Одновременно вследствие применения высокопроизводительных процессов, развития средств коммуникации возрастает нервно-психическое напряжение организма.

В этих условиях для предотвращения вредного воздействия внешней среды на организм человека все большее значение приобретает развитие массовой физической культуры и спорта. Физическая тренировка широко используется для поддержания хорошего состояния здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, профилактики и восстановления лечения ряда, распространенных в настоящее время заболеваний, связанных с недостатком физической активности, поэтому студентам необходимо овладеть средствами физической культуры, которые будут использоваться во время самостоятельных занятий. Еще также важно уметь контролировать процесс индивидуальных занятий и оценивать свои результаты.

Главной задачей преподавателя состоит в том, чтобы научить студентов правильно и верно контролировать свою нагрузку на организм, что является основным занимающихся самоконтролю.

Самоконтроль – это наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, изменением физического развития, двигательной подготовленности, влиянием занятий физическими упражнениями на функции органов дыхания, кровообращения и др. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Существует несколько видов самоконтроля: во время каждого занятия и через определенные промежутки времени.

Важным показателем, характеризующим состояние организма, является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Занятия физической культуры в вузе включают в себя уровень физической подготовленности – совокупность показателей физических способностей студентов, а именно скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, координации и гибкости. Для контроля и регулирования правильности подбора средств, методики проведения учебно-тренировочных занятий студентам рекомендуется заводить дневник самоконтроля или оформить карту здоровья, куда будут записаны следующие данные:

1. Показатели физического развития – соматоскопия и антропометрия;