

**Роль игровых технологий  
в оптимизации психофизического здоровья студентов**

Освоение профессии инженера показывает, что в его деятельности большую роль играют такие качества внимания как способность одновременно воспринимать несколько объектов (объем внимания), выполнять одновременно несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с одного объекта на другой (переключение внимания), умение сосредоточиться на одном объекте (концентрация внимания), быть способным удерживать требуемую интенсивность внимания в течение длительного времени (устойчивость внимания).

Актуальность приобретает поиск наиболее эффективных путей и методов укрепления психофизического здоровья и разработка оздоровительных технологий, которые не только помогут сформировать установку на здоровый образ жизни, но и укрепить здоровье в целом.

В современном обществе наблюдается быстрое снижение уровня психофизического здоровья населения из-за высокой степени социально-экономических факторов, стиля жизни и экологических факторов. И студенты – это одна из категорий, которая входит в группу риска по снижению психофизического здоровья.

В нынешних реалиях никто не спорит с утверждением, что физическая активность, упражнения улучшают как психофизическое здоровье, так и соматическое. Но перед занятием физической активностью требуется определить физический потенциал человека. Студентам, у которых наблюдается высокий уровень тревоги, требуются упражнения на равновесие и координацию, потому что данные тренировки могут формировать сосредоточенность, снижать фобии и повышать концентрацию внимания. Для

развития быстроты и ловкости целесообразно проводить подвижные игры. В целях развития коммуникабельности очень важны тренировки с партнером.

Вид и интенсивность нагрузки требуют большого внимания. Наши исследования показали, анаэробные нагрузки, также, как и аэробные, положительно влияют на психологическое состояние здоровья. После проведения исследования и анкетирования у студентов и преподавателей Уральского государственного университета путей сообщения было выявлено, что после занятий аэробной нагрузкой у них улучшилось психологическое состояние. Анкета имела структуру: оценка собственного психологического состояния до тренировки и после по 10-балльной шкале (рис 1). В анкетировании приняли участие по 15 человек в каждой группе исследуемых.

Оцените свое психологическое состояние по 10-балльной шкале									
До тренировки									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
После тренировки									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Рис.1 Анкета психологического состояния человека

После проведения анкетирования у студентов и преподавателей УрГУПС, мы проанализировали результаты и свели их в рис.2.

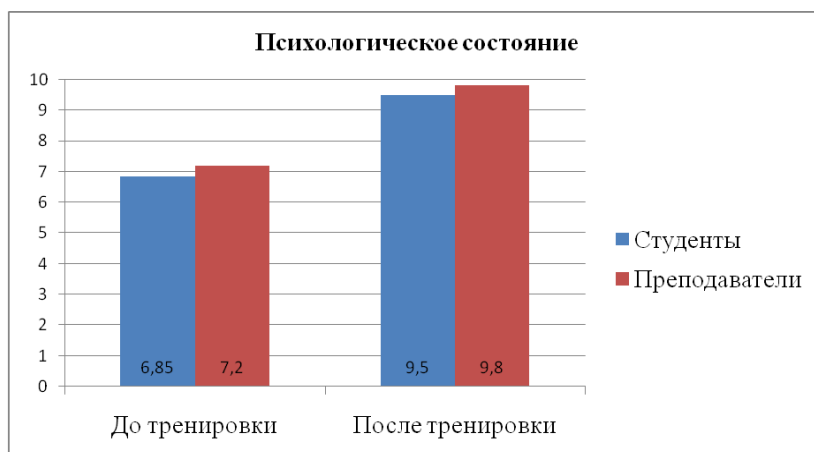


Рис.2 Результаты анкетирования по психологическому состоянию до тренировки и после тренировки у студентов и преподавателей.

Нами замечено, что у большинства студентов и преподавателей с повышенной нервноэмоциональной устойчивостью, психологическое состояние улучшилось при использовании элементов игры с циклическими

нагрузками, которые повышают активность нервной системы. Поэтому необходимо включать в физическую нагрузку больше подвижных игр для снятия депрессионных состояний. Стоит отметить, что важную роль для укрепления здоровья и снятия напряжения играет аутогенная тренировка, релаксационные упражнения и занятия йогой.

К основным характеристикам физических упражнений, оказывающих максимально положительный эффект на психофизическое здоровье, относятся:

- тренировки без соревновательных элементов;
- регулярные тренировки больше двух раз в неделю;
- умеренные по интенсивности занятия;
- аэробные тренировки.

Во время укрепления здоровья физическими упражнениями следует внимательно относиться к интенсивности и дозировке нагрузок, так как перетренированность может ухудшить психофизическое состояние здоровья и даже отбить желание заниматься упражнениями.

Для развития таких качеств, как уверенность в себе, уравновешенность, повышение самооценки мы рекомендуем такой вид спорта как баскетбол. Чтобы повысить устойчивость внимания постепенно усложняются задания на движение, броски, ведение и остановка по звуковому сигналу. Все тестовые задания по баскетболу являются сложно-координированными движениями, овладение которыми развивают ловкость.

Таким образом, физические упражнения являются эффективным оздоровительным направлением для психофизического состояния студентов. Физические упражнения влияют на важные биологические механизмы: секреция адреналина, серотонина и допамина, повышение температуры тела, выработка тестостерона, что положительно сказывается на улучшении настроения, укреплении психологического состояния здоровья и повышенной устойчивости к стрессовым ситуациям. Именно эти показатели очень важны в повседневной жизни студента для успешного образовательного процесса.

### *Список литературы*

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://www/5ka.ru/89/35143/35143>

2. Чеснова Е. Л. Использование интерактивных методов в обучении / Е. Л. Чеснова, Т. И. Шишкина, Острякова С. В. – Новокузнецк, 2013. – С. 120–125.

**Сальникова Е.О., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Медико-биологические аспекты физической культуры**

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества.

Однако без понимания нормального течения медико-биологических и физиологических процессов в организме человека специалисты в области физической культуры и спорта не могут правильно оценивать функциональное состояние организма человека и его работоспособность в условиях двигательной деятельности. Знание физиологических механизмов регуляции различных функций организма имеет важное значение в понимании хода восстановительных процессов во время и после напряженного мышечного труда [2].

В середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем: первой проблемой явилось ухудшение