

мотивировать детей к занятиям физическими упражнениями, необходимо проводить досуг с использованием средств физической культуры [2].

Также необходимо добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт, например, для студентов, являются необходимым условием нормального развития их ума и тела. Также физические упражнения снимают напряженное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность, снижают уровень агрессивности.

У студентов необходимо формировать постоянную потребность в движении и здоровом образе жизни, повышать уровень их просвещения в сфере физической культуры.

Список литературы

1. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. – 2012. – № 4.

2. Социология: Учебно-методический комплекс. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2009. – 164 с.

Бабий В.В., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Сохранение и укрепление здоровья современных студентов вузов

Проблема сохранения, а также укрепления здоровья современных студентов является чрезвычайно актуальной на данный момент. Студенческая молодежь обособляется в особую группу в населении страны, со своим особым образом жизни, эталонами поведения и ценностными установками. Большие умственные нагрузки в университете и отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства студентов слабеет зрение, ухудшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной системы, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

Так как студенческая молодежь является социальным, интеллектуальным, культурным и репродуктивным резервом страны, а также обеспечивает устойчивое экономическое развитие страны, то, несомненно, сохранение и укрепление здоровья этой группы населения никогда не утратит свою актуальность.

Студенты представляют собой одну из самых слабо защищенных в социальной сфере групп населения, в то время как учеба требует значительных усилий от всех систем организма. Многие студенты живут в общежитии в отрыве от семьи, что заставляет их перестраивать свой образ жизни. Современный учебный процесс становится все более интенсивным, при этом студенты испытывают серьезный стресс из-за повышения объема учебной нагрузки, в совокупности с низким уровнем активности это приводит к снижению уровня здоровья среди студенчества. Поскольку труд студентов, преимущественно, является умственным, важнейшей его чертой признается уменьшение объема насыщенной физической мышечной деятельности [1]. Для студентов и вообще людей умственного труда это в основном повседневная двигательная активность с преимущественно статической нагрузкой. Ежегодно количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья увеличивается, также увеличивается и количество студентов находящихся на диспансерном наблюдении с такими заболеваниями, как анемия, сахарный диабет, бронхиальная астма, болезни мочевыводящих путей, растет количество студентов с повышенной массой тела [3].

Во многом проблема сохранения и укрепления здоровья среди студентов появилась от неосведомленности студенческой молодежи в области физической культуры. О полезности физической культуры спорить не приходится, определенно она оказывает положительное влияние на здоровье. Физическая культура – это сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [4]. Каждому человеку нужны определенные знания, навыки и умения для какой-либо деятельности, поэтому

основным направлением в укреплении и сохранении здоровья студентов является формирование физической культуры у студентов. Если студент не будет знать методики выполнения физических упражнений он попросту не сможет правильно их выполнять, тем самым положительный эффект от них будет меньше, а возможно и вовсе пропадет. Пренебрежение занятиями физкультурой приводит к приобретению лишнего веса, утрате выносливости, ловкости и гибкости, а, как известно физически и психически здоровый специалист более производителен, а значит и более востребован. Таким образом, физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех систем организма, обеспечивают студента необходимым зарядом энергии для учебной деятельности и, в итоге, предотвращают развитие многих патологий в организме, но только при условии их оптимального планирования в соответствии с возможностями студента.

Другим направлением в сохранении и укреплении здоровья студентов выступает оздоровление образа жизни студента. Оздоровление образа жизни включает в себя: оценку осведомленности студентов о физической культуре и здоровом образе жизни; разработку программ формирования здорового образа жизни; подготовку специалистов в области физической культуры; создание материальной и информационной базы для формирования здорового образа жизни [2].

Таким образом, можно сделать вывод, что современный студент в силу своего малоподвижного образа жизни и возрастающей учебной нагрузке все больше подвержен различным заболеваниям и патологиям. Для того чтобы избежать этих негативных последствий студенту необходимо иметь знания в области физической культуры, придерживаться здорового образа жизни и быть заинтересованным в сохранении своего здоровья.

Список литературы

1. Данилова Н.В. Нормирование двигательного режима в процессе физического воспитания молодежи: Автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук. – М., 2010. – 124 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура в жизни студентов: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007 г.

3. Кочиева Э.Р. Адаптационные реакции организма студентов к учебной деятельности в современном вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5.

4. Смагин Н. И. Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2014 г.). – М.: Буки-Веди, 2014. – С. 206-208.

Бакунович А.С., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Преодоление застенчивости посредством физкультурно-спортивной деятельности

В настоящее время одной из сложных личностных проблем, возникающих при общении, является застенчивость. С одной стороны, проявление робости создает впечатление воспитанности и тактичности, но с другой стороны, застенчивость ставит преграды на пути профессиональных и личностных достижений. Человек, обладающий этим качеством, не сможет выполнять ответственные задания, управлять коллективом, оказывать влияние на собеседника, проявлять инициативу и действовать решительно, когда этого требует ситуация.

Такие качества, как целеустремленность, уверенность в себе, коммуникабельность, социальная адаптация необходимы для полноценной жизнедеятельности в современном обществе.

Согласно определению, данному Н.И. Конюховым, «застенчивость – качество личности, проявляющееся в тревожности, нерешительности, чрезмерной осторожности в общении с окружающими, наличии субъективных барьеров в общении» [5; 40]. Внимание застенчивого человека сосредоточено на реакции окружающих и впечатлении, которое он на них производит. По мнению социолога И.С Кона, застенчивость является следствием пониженного самоуважения и повышенного уровня тревожности [3]. У многих застенчивых