

достаточно 20-30 секунд), и позволяет получить наиболее полную информацию о влиянии физической нагрузки на организм занимающихся [4; 133]. После года учебных занятий по физической культуре у студентов, принимающих участие в эксперименте, были проведен ряд контрольных тестов, с целью выявить уровень их функциональной подготовленности к физическим нагрузкам. Результаты тестов свидетельствуют о достоверном увеличении общего объема двигательной активности и повышении уровня функциональной готовности к нагрузкам у студентов экспериментальной группы. Следовательно, применение метода электрокардиографии в учебном процессе по предмету физическая культура, способствует повышению уровня двигательной активности у студентов, а вместе с тем и повышению уровня функциональной готовности к различным физическим нагрузкам, которые могут встретиться им в трудовой и социальной деятельности.

Литература

1. *Васенков, Н. В.* Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов / Н. В. Васенков // Теория и практика физической культуры. 2008. №5. С. 91–92.
2. *Горелов, А. А.* Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, О. Д. Румба, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2008. №6. С. 28–33.
3. *Завьялов, А. И.* Физическое воспитание студенческой молодежи: учебное пособие / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск: КГПУ, 1996. 128 с.
4. *Осипов, А. Ю.* Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов / А. Ю. Осипов // В мире научных открытий. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2012. №5.1 (29). (Проблемы науки и образования). С. 126 – 137.
5. *Осипов, А. Ю.* Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. В. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. №3 (21). 2012. С. 115–119.
6. *Перевозчиков, А. С.* Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. С. 59–61.

Паначев В. Д.

Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
Пермь, Россия

ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Аннотация. В статье анализируются проблемы в состоянии здоровья студентов политехнического университета и роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья. В этом заключается главная задача работы специалистов физической культуры и спорта.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Panachev V. D.

National exploratory polytechnic university of Perm,
Perm, Russia

THE MODERN STUDENT HEALTH

Abstract. In article are analysed problems of able health student polytechnic university and role of the physical culture in fortification and conservation of health. Main problem of the work specialist physical culture and sport is concluded in this.

Keywords: students, health, physical culture, sport, sound lifestyle.

Современному человеку всё чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стерео-

типов, «информационном буме». Нестабильная социокультурная и экономическая ситуация в стране усугубляет эту тенденцию. Поэтому одним из глобальных направлений государственной политики в области национальной безопасности является обеспечение здоровья и здорового образа жизни. Рациональная организация умственного труда студентов должна способствовать еще большему раскрытию духовных сил, волевых качеств и их умственных способностей, чтобы знания и навыки правильной организации умственной деятельности были заложены в школьные годы. К умственной нагрузке студентов, помимо занятий и выполнения домашних заданий, относятся просмотр телевизионных передач, работа с компьютером, чтение художественной и научно-популярной литературы и т.д. Естественно, при такой большой умственной нагрузке студенту должны быть привиты прочные навыки рациональной организации режима труда и отдыха. Современные условия жизни, стремительные темпы развития науки и техники, совершенствование учебных и трудовых процессов, внутренний распорядок дня студента, быстрый рост объема необходимой информации предъявляют к организму высокие требования. Пластичность функциональных систем растущего организма способствует сравнительно быстрой его адаптации к широкому кругу самых разнообразных воздействий окружающей среды. Однако еще не вполне сформировавшийся организм не всегда способен адекватно реагировать на дисциплину, учебные нагрузки, двигательную активность, что нередко приводит вначале к функциональным расстройствам, а затем и к заболеваниям. Значительная учебная нагрузка, нередко отсутствие четкого чередования умственного и физического напряжения с отдыхом, занятиями физкультурой и спортом, недостаточный сон могут привести к переутомлению студента. Поэтому в университете и дома должны быть созданы условия, исключающие неблагоприятные влияния указанных факторов на здоровье, т.е. совокупности явлений, окружающих студента и оказывающих всяческое воздействие на организм, его рост и развитие.

Был проведен опрос по стрессорам среди студентов университета первого, второго и третьего курса. Анализ полученных данных показал, что в повседневной учёбе встречается немалое количество факторов, отрицательно действующих на способность студентов трудиться. В приводимой методике предлагалось оценить, в какой степени выделенные факторы мешают работоспособности студентов. Методика имеет четыре блока: конфликтность, перегрузка, сфера деятельности после окончания университета, напряжённость в отношениях с преподавателями. Максимальное количество баллов выявилось по блоку №2 - перегрузка умственная и физическая; на втором месте по количеству баллов стоит блок №4 - напряжённость в отношениях с преподавателями; на третьем месте – блок №1- конфликтность самого человека и на четвёртом месте – блок №3 - сфера деятельности после окончания университета.

Принято считать, что стресс – явление, часто встречающееся. Всё зависит от того, как на него посмотреть. По гипотезе всемирно известного канадского физиолога Г.Селье, отсутствие раздражителей (депривация), а также избыток раздражения в равной степени сопровождается возрастанием стресса. Отсутствие стресса, с точки зрения Г.Селье, означает смерть. Избежать его не представляется возможным. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, но чрезмерный стресс создаёт проблемы как для личности, так и для университета, сложности в выполнении поставленных учебно-методических задач.

Слово «стресс» пришло в русский язык из английского и в переводе обозначает действие, напряжение, усилие, внешнее воздействие. Стресс – это вызванное каким-либо сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения [2]. По своей сути стресс – это способ достижения устойчивости организма в ответ на действие отрицательного фактора. По Г.Селье, «чтобы придать смысл нашей

жизни, мы должны поставить перед собой сложную и долговременную задачу. Нам следует стремиться к цели, достижение которой требует напряженной работы. Отсутствие таковой цели - один из самых сильных стрессов, вызывающих язву желудка, инфаркт, гипертонию или просто обрекающих человека на безрадостное прозябание». Г.Селье было отмечено еще одно важное обстоятельство, касающееся стресса: один и тот же стресс может вызвать различные реакции у людей. Он назвал их «обусловленными факторами». Они могут быть внешними или внутренними. Под влиянием этих факторов нормально переносимая степень стресса может стать болезнетворной и болезни «адаптации». Множество конфликтов, сопровождающих нашу жизнь, приводит достаточно часто к дополнительным нервным нагрузкам на человека, к стрессовым ситуациям, к необходимости управлять стрессами.

Стрессоры - это неблагоприятные значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний. Понятие “стресс-фактор” (стрессор) – традиционно для различных концепций стресса и определяется как причина, вызывающая состояние стресса. Без понимания специфики стресс-факторов затруднено концептуальное представление о механизмах развития, эмоциональных, поведенческих реакциях того или иного типа стресса. При коммуникативном стрессе специфика стрессоров во многом обусловлена соответствующей стрессовой ситуацией – конфликт в учебной группе, ответы на семинаре, экзамене или выступление на конференции. Например, для студента наиболее типичными коммуникативными стрессовыми ситуациями являются: ответы на семинарах, экзаменах, конфликты с преподавателями или однокурсниками в сфере учебной деятельности. А также проблемы, часто конфликты с родителями, близкими, представителями противоположного пола, сокурсниками, друзьями. Для многих студентов стрессовой оказывается пребывание в университете и ситуации вынужденного общения с незнакомыми людьми, выступления перед аудиторией.

Стресс-факторы условно можно разделить на две большие группы: объективные, под которыми подразумеваются объективно существующие условия, влияющие на возникновение и развитие коммуникативного стресса, например сложная для восприятия коммуникативная информация, ограничение времени для выступления и т.п., и субъективные факторы, которые рассматриваются как индивидуально-личностные особенности человека, определяющие и оценивающие сложившуюся ситуацию как стрессовую.

Подавляющее большинство людей под понятием «стресс» понимает неприятности, горе, сильные отрицательные эмоциональные переживания. Отчасти это правильно. Но только отчасти, поскольку огромная радость, неожиданный успех, триумф – это тоже стресс. Вернее не стресс, стрессор-фактор, вызывающий состояние стресса. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Стресс – неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Умственное перенапряжение, неудачи, неуверенность, бесцельное существование – вот самые вредоносные стрессоры [1]. Однако, существует достаточно много примеров того, что стресс оказывает благотворное влияние на организм, значительно повышая работоспособность человека. Например, холодовой стресс может оказывать благотворное действие на психологический и физический статус. Умеренное недоедание вызывает мягкий стресс, не губительный, а тренирующий. Установлено, что стресс обладает обезболивающим действием. Вопросы укрепления здоровья студентов, формирования здорового образа жизни занимают важное место в учебно-воспитательном процессе университета. Произвольная регуляция дыхания также используется в качестве мероприятия,

направленного на снижение чрезмерного стресса. Сознательный контроль дыхания, т.е. регуляция дыхательных движений, является, по всей вероятности, самым древним из известных методов борьбы со стрессом. Одним из самых эффективных средств укрепления здоровья и повышения способностей организма противостоять воздействию стрессорных раздражителей является использование физических упражнений, т.е. «выбивание» психического стресса физическим. Физические упражнения и спорт являются наилучшим способом предотвращения отрицательных последствий стресса. Почему так остро и принципиально ставится в наши дни вопрос о массовой физкультуре? Не только потому, что забота о здоровье народа – главная социальная забота нашего общества. Сегодня связь физической культуры и здоровья, работоспособности и производительности труда ощущается особенно ясно.

В укреплении здоровья студентов, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый студент заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни. А это – главная задача специалистов физической культуры.

Литература

1. *Ожегов, С. И.* Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – Москва: Российский фонд культуры. 1995. – С. 203.

2. *Жириков, Е. С.* Психология управления. Книга для руководителя и менеджера по персоналу / Е. С. Жириков. – Москва, 2002. – С. 107.

Парфенова Л. А., Глазкова Г. Б., Россошанская Н. С.
Ульяновский государственный педагогический университет,
Ульяновский государственный университет,
Ульяновск, Россия

ПУТИ РЕАЛИЗАЦИИ МЕЖПРЕДМЕТНОГО ПОДХОДА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в работе представлено структурно-процессуальное содержание межпредметного подхода в физическом воспитании школьников и намечены пути его реализации.

Ключевые слова: межпредметный подход, физическое воспитание, историко-культурные традиции, школьники с отклонениями в состоянии здоровья, межпредметные связи, познавательный интерес.

Parfyonova L. A., Glazkova G. B., Rossoshanskaya N. S.
Ulyanovsk State Pedagogical University,
Ulyanovsk State University,
Ulyanovsk, Russia

WAYS OF IMPLEMENTATION THE INTERDISCIPLINARY APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Abstract. In the work presented a structural and procedural content of interdisciplinary approach in physical education pupils and the ways of its realization.

Keywords: intersubject approach, physical training, historical and cultural traditions, pupils with variations in health status, intersubject communications, informative interest.

Интегративные процессы, происходящие во всех социально значимых сферах российского общества, не обошли стороной и систему образования, которая является основной «кузницей» будущих конкурентно способных, духовно и физически здоровых граждан нации. Указанные явления нашли свое отражение в новых федеральных