

– во время перемен студенты часто используют такой вариант деятельности как игры-соревнования – «Угадай-ка» на лучшие знания о здоровье, здоровом питании, гигиене и т.д. Проводят подвижные, спортивные игры, используя спортивное оборудование в вестибюлях, коридорах, рекреациях учебных заведений;

– большое поле для данной деятельности каникулярный период в образовательных учреждениях. Внеучебные спортивные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни с активным участием дошкольников, школьников, педагогов, родителей. Студенты помогают педагогам разрабатывать сценарий праздника, с учениками решают оформление помещения, составляют группу поддержки. Главное условие, что все активные режиссеры, организаторы, участники, а не пассивные зрители.

Такая система работы помогает студентам с самого начала проникнуться серьезностью роли воспитателя, педагога, тренера глубоко осознать, что они участвуют в очень важном деле – формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

## **ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА**

**Кошеля А.С., Кузнецова Н.Н.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Двигательная активность является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, развития личности и профилактики различных заболеваний. Одной из главных составляющих двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом [1; с.79].

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы, таких как: силу, подвижность и

уравновешенность нервных процессов. Постоянные физические нагрузки делают мышцы более сильными, а организм легче приспосабливается к условиям внешней среды. Физические нагрузки увеличивают частоту дыхания, улучшает вентиляционную способность легких, что в свою очередь устраняет застойные явления в легких и служит профилактикой различных заболеваний. Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности внешне выглядят привлекательнее, организм менее подвержен стрессу и напряжению, человек лучше спит.

Умения четко и грамотно выполнять движения позволяет организму легко приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. У человека, имеющего высокий уровень двигательной активности, увеличивается умственная, физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям [2; с.21]. Двигательная активность взаимосвязана с режимом учебной деятельности, поэтому она имеет особое значение для учащихся ВУЗов. В университетах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (юношеский возраст является 19-28 лет). С целью организации и проведения мероприятий по здоровому образу жизни нужно учитывать возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при окончании роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. В них включается:

- повышение массы тела;
- увеличение окружности и экскурсии грудной клетки;
- увеличение жизненной емкости легких;
- повышение мышечной силы;
- увеличение физической работоспособности.

В данный период биологического развития, период окончания развития организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью и адаптацией к физическим нагрузкам. Впрочем, физическое образование приобретает значение действенного формирующего фактора при

направленном использовании средств и методов в соответствии с индивидуальными особенностями физического становления и физической подготовленности учащихся ВУЗов [3;с.281].

Оптимизация физического развития студента обязана быть ориентирована на увеличение уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей, таких как улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др. Оценка морфофункциональных данных проводится на основе сравнения персональных характеристик с имеющимися в литературе стандартами физического развития, таблицами оценки уровня гармонии физического развития, применения метода индексов и др.

Известно, что возраст человека накладывает конкретный отпечаток на его психологию, мотивы поведения и интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенты позитивно относятся к занятиям физической культурой и спортом. Тогда как у большей части юношей и, особенно, девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в интенсивной двигательной деятельности. Вследствие этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для регулярной физкультурно-спортивной деятельности. Это, в свою очередь, негативно отражается на физической подготовленности и самочувствие студентов. Поэтому каждому молодому человеку необходимо индивидуально разобраться с теми вопросами, которые освящают реальную пользу двигательной активности для его личного здоровья. Чтобы достичь желаемого результата, необходимо внимательно изучить нижеследующую информацию [1; с.80].

Человечество на протяжении своего существования выискивало пути укрепления и продления активной жизни. Испробовано огромное количество приемов омоложения: заклинания и обращения к божествам, целебные бальзамы и эликсиры молодости, скипидарные и молочные ванны, новокаиновые вливания, пересадки половых желез животных, снятие с

поверхности тела чрезмерного статического электричества и, наоборот, наведение магнитных полей и т.д. Эти поиски продолжаются и поныне. А ведь с давних времен хорошо известен универсальный и абсолютно надежный метод укрепления здоровья и увеличения долголетия – физическая культура, метод, не требующий дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Да и эти небольшие «жертвы» потребуются только на первых порах, а потом преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, свежести, бодрости и оздоровления. Оно становится необходимым, так как победа над личной инерцией, физической бездеятельностью либо просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаляет волю. Вполне вероятно, непосредственно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной и гражданской активности, которая возникает у людей, занимающихся физкультурой.

На генном уровне человек запрограммирован с большим запасом резервов. Это особая биологическая целесообразность, сформировавшаяся в ходе естественного отбора. Резервы эти – поистине животворный источник, который обеспечил выживаемость человека в борьбе со стихийными силами природы и в данный момент помогает успешно бороться с болезнями и другими экстремальными факторами. Благодаря этим резервам человек сохраняет здоровье при переохлаждении, чрезмерном физическом напряжении, перегревании и т.д., а при благоприятных условиях приобретает оптимальную работоспособность и активное долголетие [3; с.286].

Итак, двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т. к. направлена на стимулирование защитных сил организма и повышение потенциала здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и имеет влияние на все стороны жизнедеятельности человека. Особое внимание нужно уделить двигательной активности студентов, т.к. при формировании и организации соответствующих мероприятий необходимо учитывать возрастные

морфофункциональные и психологические особенности, индивидуальные особенности физического становления и физической подготовленности учащихся ВУЗов.

#### Список литературы

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: изд. «Молодая гвардия», 1987. – 102 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ**

**Красовская В.И.**

Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Здоровье всегда выступало социально значимым элементом, наиболее остро определяющим специфику современного состояния общества.

Отношение к здоровью – один из элементов самосохранительного поведения. Обладая всеми характеристиками, присущими психическому отношению, оно содержит три основных компонента: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий. Когнитивный компонент характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности. Эмоциональный компонент отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья. Мотивационно-поведенческий компонент определяет место здоровья в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей человека, особенно мотивации в области здорового образа жизни, а также характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека к здоровому образу жизни, особенности поведения в случае ухудшения здоровья.