



*Рис.1 Характеристика внимания: Точность выполнения заданий*

Для снижения уровня утомляемости и повышения уровня произвольного внимания школьников используются физкультминутки (упражнения, соревновательные игры) для разминки мышц различных частей тела. Таким образом, происходит активизация произвольного внимания учащихся к своим движениям и возможностям своего организма.

Использование качественных задач с элементами биофизики человека позволит приобрести практические навыки в исследовании возможностей своего организма. Например: Внешний диаметр локтевой кости 15 мм, предел прочности кости  $10^8$  Па. Какую силу надо приложить при осевой нагрузке к кости, чтобы произошел разрыв? Толщина кости 3 мм.

Таким образом, активизация произвольного и непроизвольного внимания, путем их чередования, на уроках физики с организацией двигательной активности способствует повышению интереса учащихся к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

### **Сравнительный анализ социально-культурных особенностей студентов, их отношение к здоровому образу жизни**

**Л.А. Марущак**

Филиал Тюменского государственного университета,  
г. Нягань

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, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

В филиале Тюменского государственного университета в 2004–2006 году было проведено социологическое исследование. Его актуальность заключалась в том, что в современных социально – экономических условиях наблюдается ухудшение уровня жизни общества, которое вызывает негативное воздействие на состояние здоровья и воспитание физической культуры молодежи.

В анкетирование участвовали студенты филиала ТюмГУ в г. Нягань и студенты Пермского государственного технического университета.

**Цель** исследования – изучение социально-культурных особенностей студентов, их отношение к здоровому образу жизни.

Использовались методы анкетирования, статистическая и графическая обработка данных.

В процессе исследования были поставлены и решены следующие **задачи**:

1. Сравнить тенденции студентов к здоровому образу жизни в 2004–2006г.

2. Выявить уровень жизни студентов.

3. Сравнить уровень здорового образа жизни студентов Пермского государственного университета с уровнем ЗОЖ студентов филиала Тюменского государственного университета.

4. Исследовать социально-культурные особенности студентов.

Образ жизни человека – это, безусловно, та точка опоры, с помощью которой можно и нужно коренным образом улучшить состояние здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного, сексуального и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды и естественному процессу старения, а также отсутствие болезней и физических дефектов. (Г.Л.Билич, Л.В.Назарова,2000)

Научно-техническое и социальное развитие привело к качественному изменению самого процесса биологической адаптации человека к окружающей среде. На протяжении всей своей многовековой эволюции человек испытывал воздействие таких факторов, как гипердинамия, качественная и количественная недостаточность питания. Теперь образ жизни у большинства людей характеризуется гиподинамией и гиперкинезией, перееданием, информационной перегруженностью, психоэмоциональными стрессами.

В последние годы накопилось много факторов, подтверждающих, что именно образ жизни оказывается важнейшим условием, определяющим состояние здоровья населения.

Результаты анкетирования показали, что в 2004 году курили 50% студентов, причем 40 % из них начали курить еще в школе, а в 2006 г. курят 37,6% из них в школе начали курить 39,1, % следовательно, что студенты, поступившие в 2006 г. на 1,5% меньше курят, процент курящих, тем не менее, достаточно высок. По результатам Пермского государственного университета исследования, проведенные в 1998-2003 г. показали что, 51,5 % составляют студенты, употребляющие никотин.

Следует обратить внимание и на такой факт, что 88 % студентов посещают кафе, бары, что влечет за собой не соблюдение режима сна.

57,9 % респондентов в 2006 г. не зарабатывают самостоятельно, что на 2,1 % меньше чем в 2004 г. 76,8 % зарабатывают и живут за счет родителей, а это на 6,8 % больше чем в 2004 г., 39,1 % студентов тратят около 200 рублей в неделю.

Что же касается социально-культурных особенностей, то 81,2 % считают, что стали более самостоятельными, после поступления в университет и у 74 % изменился досуг. 85,5 % студентов поступили в университет с целью получить высшее образование, что свидетельствует о тенденции молодежи быть образованными и востребованными на рынке труда, и лишь 10 % поступали по наставлению родителей.

66,6 % собираются работать по своей специальности – это по результатам 2006г., а в 2004 г. около 80%.

Здоровый образ жизни – это образ мыслей, стиль гигиенического поведения, а не только отказ от вредных привычек. При отношении человека к принципам здорового образа жизни проявляется столкновение двух составляющих: морали и удовольствия. Человек чаще руководствуется не принципами морали. А желанием получить удовольствие, даже зная, что это ему навредит.

### ***Структурно – функциональная модель формирования валеолого-педагогической компетентности студентов социально-педагогического колледжа***

**С.В. Божедомова, В.И. Щеголь**  
Тольяттинский социально-педагогический колледж,  
Тольяттинский государственный университет,  
г. Тольятти

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые