

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания». – М. «Просвещение», 1990. – 287 с.

THE LITERATURE

1. Ashmarin BA "Theory and methods of physical education." - M. "Education", 1990. 287 p.

MONITORING PHYSICAL PREPARED STUDENTS RAILWAY UNIVERSITY

Panov E. E.,

Marchuk S. A.,

*the candidate of pedagogical sciences, assistant professor,
of the Ural state University of Railway Transport,
Ekaterinbur, Russia*

УДК 378.14: 371.71 (043)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Пахомов Василий Иванович,

доцент,

Ивахин Виталий Анатольевич,

старший преподаватель,

Воробьева Юлия Олеговна,

преподаватель

Национальный авиационный университет,

Киев, Украина

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физической культуры на умственную работоспособность студентов во время обучения в вузе. Установлено, что у людей, которые занимаются умственным трудом в рабочем положении «сидя», происходят дегенеративные изменения в ряде функций органов и систем.

Ключевые слова: физическая культура, умственная работоспособность, положение «сидя», студенты.

Abstract. In the article influence of physical culture is considered on the mental capacity of students during educating in institution of higher learning. It is set that for people that engage in mental work in working position «sitting», there are degenerative changes in a number of functions of organs and systems.

Index terms: physical culture, mental capacity, position «sitting», students.

Вступление. Основными элементами состояния физической культуры, которыми определяется то или иное общество, является уровень физического здоровья и физического развития личности, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, производстве, быту, структуре свободного времени, а также характер системы физического воспитания и развитие массового спорта в этом обществе.

Рассматривая здоровье как гармоничное сочетание биологических, психических и профессиональных функций человека, которые обеспечивают полноценное, неограниченное ее участие в различных видах трудовой и общест-

венной жизни, мы считаем, что одним из главных условий, которое определяет его сохранение, является формирование физической культуры человека.

На современном этапе развития общества физическое совершенство определяется как оптимальный уровень всесторонней двигательной подготовленности человека, которое необходимо ему в сфере социально-обусловленных видов деятельности. Достижения физического совершенства человека средствами физической культуры требует хорошей организации специализированного педагогического процесса. Однако, в организации оздоровительно-спортивной работы с молодежью, которая учится, можно отметить ряд существенных недостатков:

- малый объем учебного времени, отведенного на обязательные занятия физической культурой; незначительное количество занятий физическими упражнениями в режиме дня;

- несоответствие действий органов народного образования, здравоохранения, физической культуры и спорта;

- крайне неудовлетворительное финансовое и материально-техническое обеспечение организации физкультурной работы со студенческой молодежью.

Так, разностороннее развитие личности в современных условиях невозможно представить без обеспечения ее здорового образа жизни, научно обоснованной организации физического воспитания с молодежью, которое в процессе обучения осуществляет усвоения студентами системы научных знаний, двигательных умений и навыков, формирование на их основе мировоззренческих, нравственных, физических и других качеств, развитие творческих сил и способностей.

Установлено, что у людей, которые занимаются умственным трудом в рабочем положении «сидя», происходят дегенеративные изменения в ряде функций органов и систем, которые провоцируют развитие различных заболеваний: остеохондроза, варикозного расширения вен, холецистита, опущение внутренних органов, нарушения кровообращения, потерю эластичности и растяжение мышечного слоя, венозных сосудов. Это приводит к их воспалению и развитию патологии. Исследуя особенности процесса обучения студентов, выполняющих свои обязанности в положении «сидя», определили, что данное положение в течение длительного времени более всего действует на мышцы спины, испытывающих статическую нагрузку, которое приводит к утомлению мышц и вызывает снижение тонуса напряжения и, соответственно, растяжение мышц спины. Кроме того, положения «сидя» приводит к различным нарушениям. При длительном, регулярном застое крови в мышечном слое, венозные сосуды, которые теряют эластичность, растягиваются, что приводит к их воспалению. Также на объем кровотока влияет дыхания: чем интенсивнее дыхание, тем сильнее венозное кровотечение. В положении «сидя» дыхание поверхностное, что обусловлено позой и незначительной нагрузкой, что в свою очередь способствует возникновению застойных явлений.

Выводы. Так, при длительном нахождении в положении «сидя» у студентов уменьшается работоспособность, таким образом, ухудшается и эффективность учебной деятельности. Длительное пребывание в сидячем положении

делает позвоночник и грудную клетку студентов меньше подвижными частями тела, что приводит к снижению гибкости позвоночника и других функциональных нарушений.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON MENTAL CAPACITY OF STUDENTS

*Pakhomov V. I., senior lecturer,
Ivakhin V.A., senior lecturer,
Vorobeva Y. O., lecturer,
National Aviation University,
Kiev, Ukraine*

УДК 613

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ИХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Пермяков О.М.

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

Аннотация. В данной статье рассмотрено понятие «потребность», выявлены теоретические подходы к проблеме формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, потребность в здоровом образе жизни, физическая культура.

Annotation. This article discusses the concept of "need", revealed theoretical approaches to the problem of the formation of the university students' needs in a healthy lifestyle.

Keywords: students, health, the need for a healthy lifestyle, physical culture.

В связи со снижением общего уровня здоровья населения, современный человек все больше осознает потребность в здоровом образе жизни, личной активности в повышение уровня здоровья и его сохранения. В то же время сложившиеся обычаи и привычки, выработанные предыдущими поколениями, не соответствуют современным требованиям общества, что усугубляется крайним обострением социальных проблем в России, недостаточным вниманием к проблемам развития системы образования. Состояние здоровья учащейся молодежи в Российской Федерации вызывает обоснованную тревогу у работников образования, здравоохранения и общества в целом.

По уставу ВОЗ, «здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия».

Важнейшими слагаемыми здоровья и физического потенциала молодых людей являются двигательная активность и физическое воспитание, обладающие высоким потенциалом оздоровления человека. Успешность здоровьесберегающей деятельности в системе физического воспитания в значительной степени определяется адекватностью организационно-педагогических условий реализации воспитательно-образовательного процесса задачам повышения физического воспитания, развития личности и формирования его здоровьесберегающих компетенций. [5]