

Опираясь на ряд литературных источников, а так же сделав опрос студентов спортсменов сборных команд УрГУПС, нами были сделаны следующие выводы. В характере каждого спортсмена присутствует агрессивность, в большей степени проявляющаяся как напористость и воля к победе. Нами было выявлено, что студенты, занимающиеся борьбой и боксеры, в большей степени проявляют агрессивность, чем спортсмены студенты, занимающиеся игровыми видами спорта.

Список литературы

1. <http://www.studfiles.ru/preview/1712656/page>
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. - СПб - "Питер" – 2001.- с.352.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с 3.
4. Лоренц К. Для чего нужна агрессия. - М. - 1997.
5. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. - 1996. - Т.17, №5.
6. Агрессивность в спорте и влияние на спортивный результат. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: - <http://pandia.ru/text/78/521/4009.php>

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Потапова Е.М., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Вопрос сохранения и укрепления здоровья современного студента имеет особую общественную значимость, так как проблема здоровья является проблемой не только одного человека, но и общества в целом. Состояние здоровья человека влияет на качество его трудового потенциала, на эффективность трудовой деятельности и тем самым на динамику экономического развития общества.

Сегодня в связи с отчетливой, негативной динамикой состояния здоровья студентов назрела острая необходимость оценки эффективности образования с позиции здоровьесбережения. Эффективность образования сегодня – это

непрерывно и высокие показатели здоровья личности. Это безоговорочное требование к образованию в современном мире продиктовано социально – экономическими условиями.

Образование – это специально организованная и тщательно продуманная среда жизнедеятельности детей, молодежи и взрослых, которая из поколения в поколение передавала бы, закрепляла и обогащала личностно и общественно ценные глубинные ментальные качества, и напротив, корректировала бы нежелательные с точки зрения соответствующей системы критериев, ментальные характеристики, как личности, так и общества в целом.

Особенное значение в настоящее время приобретают проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. У многих молодых людей ухудшается здоровье, отмечается высокий уровень заболеваемости простудными и хроническими болезнями[1]. Все это происходит из-за низкой физической активности, нежеланием самостоятельно заниматься физической культурой и принимать участие в спортивных мероприятиях. Усугубляется это малоподвижным образом жизни, потому что все свое свободное время студент предпочитает проводить сидя за компьютером, где большая часть времени уделяется социальным сетям. В процессе обучения в вузе у студентов наблюдается повышение эмоционального и умственного напряжения, так как меняется место проживания, большинство студентов живут в общежитиях, вследствие чего меняется режим сна и питания, увеличивается учебная нагрузка.

Существенное воздействие на состояние здоровья оказывает совмещение работы и учебы, когда работа в большинстве случаев занимает вечернее, а в некоторых случаях и ночное время суток, что приводит к нарушению распорядка дня. Не многие учащиеся вузов обладают достаточным количеством денежных средств, чтобы предоставить своему организму все нужные продукты питания и витамины, ведь рацион питания человека, следящего за своим здоровьем, должен отличаться разнообразием. Половина студентов питается два раза в течение суток, но именно полноценное питание

представляет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Любой учащийся должен знать принципы рационального питания, регулировать массу своего тела, следить, чтобы в его рационе были полезные продукты.

Каждый студент хочет быть здоровым красивым. Но не все студенты всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. К сожалению, подход человека таков, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует, до тех пор, пока не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия. Из числа обучающихся в вузах, есть студенты, которые больше стараются достичь каких-либо спортивных достижений, не следя при этом за своим здоровьем. В последнее время можно заметить о безответственном отношении молодежи к укреплению и сохранению своего здоровья. В первую очередь студент должен сам думать и беспокоиться о собственном состоянии здоровья. Правильное рациональное питание, отказ от вредных привычек, активный образ жизни с оптимальными физическими нагрузками – это залог поддержания своего организма в хорошей форме[2].

Развитие такого физического качества как выносливость помогает укрепить состояние здоровья студентов, повысить его работоспособность, а вместе с оздоровительными мероприятиями, такими как закаливание, поможет защитить организм от болезней[3]. Для улучшения культуры здоровья студента важен его интерес и желание к здоровому образу жизни, к достижению улучшения своего самочувствия. Необходимо самому желать и уметь заботиться о своем здоровье. Отличное состояние здоровья – это один из основных компонентов человеческого счастья, одно из условий достижения успехов в различных сферах деятельности, активного и радостного восприятия жизни. Приобщение студентов к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания, осознания нового, более высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. От успешности формирования и закрепления в сознании принципов здорового образа жизни, зависит вся последующая деятельность человека.

Список литературы

1. Физическое воспитание студентов вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Под ред. Вялкина Т.Г. Волгоград: ВолгГАСУ, 2013.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002.
3. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.

РОЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Приходько А.В.

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

В современном мире все глубже осознается значение образования как сферы культурной жизни, в которой не только сохраняются и воспроизводятся культурные идеалы и ценности, влияющие на установки и поведение личности, но и закладываются основы будущего, формируются те значимые социокультурные навыки, которые помогают социуму быстро и эффективно решать стоящие перед ним задачи. По мере развития общества происходит развитие сферы образования и формирование различных институтов общественно-государственного воспитания подрастающего поколения. К социальным институтам воспитания в нашей стране относится сложившаяся в практике и получившая научное подкрепление система внешкольной работы с детьми, которая начала формироваться в конце XIX века, а к концу XX века трансформировалась в систему дополнительного образования детей.

Дополнительное образование детей – составная часть общего образования, позволяющее обучающемуся приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, самоопределиваться профессионально и личностно. Многими исследователями