

жи : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Тарасенко Ивета Рудольфовна. – С., 2005. – 187 с.

9. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания: Избранные лекции. — Д. : Пороги, 2003. — 446с.

**Петрова Т.И., Петров С.С.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

*Аннотация.* Существует взаимосвязь между успешностью в обучении и отношением к своему здоровью. Это возникает вследствие того, что отношение к здоровью, в полном смысле этого слова, является отношением личности к себе и лежит в основе ее жизнедеятельности.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, здоровый образ жизни.

**Petrova T.I., Petrov S.S.**

Sterlitamak Branch Bashkir State University  
Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia

## **A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS**

*Abstract.* There is a correlation between success in learning and attitude towards their health. This arises from the fact that the attitude towards health, in the full sense of the word, is the ratio of the individual to himself and lies at the heart of its activity.

*Keywords:* students, health, healthy lifestyle.

В соответствии с целями современной реформы образования одной из важнейших задач является сохранение и укрепление здоровья молодого поколения. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования. Царегородцев Г.И. считает, что «здоровье – это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [3; 42].

Здоровый образ жизни, по мнению Амосова Н. М., это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций [1; 7]. Марков В.В. утверждает, что «... здоровый образ жизни является предпосылкой

для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций» [2; 9].

Одной из главных задач высшей школы является подготовка специалистов, способных к самостоятельной творческой деятельности. Самостоятельность и инициатива будущего специалиста во многом зависят от того, каким образом в процессе обучения эти качества будут у него сформированы и развиты. Анализ результатов первой экзаменационной сессии бакалавров-первокурсников показывает, что у бывших школьников, принятых в вуз, оказываются слабо сформированы навыки самостоятельности, самоорганизации, самообучения, самовоспитания, умения работать с литературой. Можно предположить, что адаптация вчерашних школьников к вузовским условиям обучения идет крайне медленно. Причинами этого, на наш взгляд, являются неумение планировать учебное время, отсутствие навыков конспектирования лекций и научной литературы, использования литературных источников из библиотечного фонда. Существует четкая взаимосвязь между успешностью в обучении и отношением к своему здоровью. Такая взаимосвязь возникает вследствие того, что отношение к здоровью, в полном смысле этого слова, является отношением личности к себе и лежит в основе ее жизнедеятельности.

В связи с неграмотностью молодежи в вопросах собственного здоровья, здорового образа жизни, одной из первостепенных задач образования в вузах является валеологическое просвещение.

Опыт нашей работы показывает, что создание открытой, доброжелательной, личностно-значимой атмосферы в учебном процессе способствует положительной мотивации к изучению дисциплин. Использование новых подходов к организации педагогической деятельности даст возможность раскрытия и реализации способностей студентов.

Студенты предпочитают активные формы организации образовательного процесса и практико-ориентированные способы познавательной деятельности. На занятиях со студентами проводятся тренинги, помогающие эффективнее решать личностные проблемы. Переживания, полученные в группе, модели поведения, освоенные в процессе занятий, навыки самоанализа помогают в конкретных жизненных ситуациях. В частности, спецкурсы «Основы экологической культуры», «Экология человека» отвечают общим принципам образования, призванного быть природосообразным, здоровьесберегающим и адаптивным.

#### *Литература*

1. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости. М.: АСТ, 2003. 128 с.

2. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Т. 5. М.: Педагогика, 2003. 382 с.
3. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студентов пед. вузов. М.: Академия, 2001. 318 с.

**Пивнева М.М., Мухин А.В.**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
Белгород, Россия

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ЙОГА В ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

*Аннотация.* Поддержание и укрепление физического и психологического здоровья женщины в пренатальный период имеет важное значение на современном этапе развития общества и в условиях современной окружающей среды.

*Ключевые слова:* пренатальный период, фитнес-йога, асана, медитация.

**Pivneva M.M., Muchin A.V.**

Belgorod State National Research University,  
Belgorod, Russia

## **PHYSICAL EDUCATION AND HUMAN HEALTH: PRENATAL YOGA**

*Abstract.* Woman's physical and psychological health maintenance and promotion is important at the current stage of the society development and in current environmental conditions.

*Keywords:* pregnancy, fitness-yoga, asana, meditation.

Период беременности – время приятных волнений и подготовки к предстоящей встрече с любимым маленьким человеком. Специалисты будущим мамам советуют создать максимально благоприятные условия для нормального и гармоничного формирования и развития ребенка, для этого возможно применение разных направлений современного фитнеса, в том числе йоги – комплекса специальных гимнастических и дыхательных упражнений, направленных на совершенствование физической и психической «формы», устраняющих стресс и способствующих расслаблению [1, с.5-6].

Йога для беременных отличается от йоги традиционной набором специальных упражнений, которые составлены с учетом не только беременности женщины, но и ее физического развития, физической подготовленности и двигательного опыта, функциональных возможностей, мотивации к занятиям, самочувствия и настроения. На занятиях йогой в пренатальный период обязательно музыкальное сопровождение в виде мантр, которые представляют собой особую последовательность слов, наполнен-