

Детские площадки нужно оборудовать и для маленьких детей, где они смогли бы не только качаться на качелях, но и играть в футбол, баскетбол, волейбол и т.п.

Еще один вариант, это проведение для дошкольников различных тренингов, организовывать встречи с известными людьми, добившимися успеха в области спорта. Конечно, они должны быть не длительные, но детям будет очень интересно, также они смогут задать очень интересующие их вопросы.

Данная проблема очень важна на сегодняшний день. Мы должны очень тщательно продумать правильное решение. Ведь дети – это наше будущее, будущее нашей страны. Мы должны стремиться, чтобы они были здоровыми, крепкими.

Список литературы

1. Мещерякова Е.А., Воронина Н.М. Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. 2016. №13.3. С. 60-62.

2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Ссылка: <http://standart.edu.ru/>

Савина К.Л., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Важность здорового образа жизни для студента

Сейчас век, когда без интернета мы не представляем своей жизни. Техника меняется с такой скоростью, что мы не успеваем отследить происходящие изменения. Большую часть времени мы отдаём технике. Кто-нибудь вообще может представить, что технологий не будет хотя бы день? Конечно, нет. Мы не представляем учебу и работу без техники, без интернета. Но не нужно забывать о своём здоровье.

Каждый человек идёт к своей цели. У кого-то – головокружительная карьера, деньги. У кого-то – семья. Кто-то хочет стать известным. Чтобы

осуществить свою цель, необходимо крепкое здоровье. Ведь здоровье всегда обеспечивает выносливость организма, адаптацию к меняющимся условиям внешней среды. Это общее правило. Когда выполняют большую нагрузку в университете или на работе, то это сразу сказывается на здоровье: стресс, плохое настроение. И уже чувствуешь, что выносливость – не твой друг. Поэтому, чтобы успешно справляться с трудоемкой нагрузкой, которую ставит перед нами жизнь, мы должны обратить внимание на своё здоровье и укрепить различными способами свой организм. Например, прогулками, здоровым питанием, правильным режимом, спортом, исключением вредных привычек.

Актуальность этой темы – конечно же, бесспорна, вопросов никаких нет, так как здоровые люди очень полезны в жизни, в работе, в учебе, в общении. Да и самому-то куда лучше чувствовать себя хорошо и удовлетворенно. Здоровье придаёт уверенность в хорошем окончании дня. Потому что здоровые работники и физически выносливые люди нужны всем, если они еще и психологически устойчивы, то это огромный плюс. Работодателям необходимы именно такие люди, которые заботятся о своём здоровье, в связи с чем не пропускают работу, не подводят своё руководство. Люди с неустойчивой психикой, не заботящиеся о себе, конечно же, подрывают в какой-то мере свое здоровье и мешают спокойно работать, учиться и жить окружающим их людям [1].

По нашему мнению, поддержание здоровья – важный жизненный компонент. Бывает такое, что по состоянию здоровья студенту приходится пропускать практические занятия, лекции – это всегда может отражаться на уровне знаний. Если приходится пропускать работу – отражается на заработной плате, авторитетности со стороны руководства. Поэтому, чтобы приносить наибольшую пользу обществу, иметь хорошие отношения с руководством, пользоваться благами жизни, осуществлять свои цели нужно, конечно, иметь крепкое здоровье и только правильные привычки. Мы все этого так хотим, хотим быть полезными и успешными на работе и на учебе. Поэтому студенту

нужно заботиться о своём здоровье, быть эмоционально устойчивым, физически выносливым и закаленным.

Сейчас, когда на жизнь российского общества влияет огромное количество внешних и внутренних факторов, как на это реагирует молодежь, как молодые люди проводят свое свободное время, какими ценностями наполнена их духовная жизнь, каков их стиль жизни? Молодежь в отличие от остальных самая приспособленная к современному обществу группа. Она легко адаптируется ко всем новым условиям и поэтому необходимо отслеживать все потребности молодёжи и динамику ее развития [2].

В период студенчества формируются ценностные ориентации, а также интересы в плане проведения свободного времени. Как же проводят своё свободное время студенты? Некоторая часть студентов предпочитает проводить своё свободное время активно, но остальная часть предпочитает пассивный отдых. К пассивному отдыху можно отнести чтение книг, сон, посещение Интернет-ресурсов. Но все специалисты настоятельно рекомендуют всё-таки выбирать активный отдых. Почему? Жизнь студента очень насыщена, очень трудоёмка. Теоретическое обучение, зачётная неделя, экзаменационные сессии дважды в течение года, учебные и производственные практики – всё это требует от студентов не только умственной нагрузки, но и крепкого здоровья, хорошей психофизической подготовленности, выносливости. Нагрузка для студента определяется конкретными условиями, трудоёмкостью и сложностью изучаемых дисциплин, уровнем предварительной подготовленности и, конечно, отношением самого студента к учёбе [3]. Мы 6-7 часов своего проводим в университете. После этого мы занимаемся домашними заданиями, а кто-то работает. Ведём ли мы здоровый образ жизни? Конечно нет. Мы питаемся не регулярно, предпочитаем перекусы «на ходу». В результате этого, среди студентов велика предрасположенность к заболеваниям. Спорт может вернуть студента в правильный образ жизни и предотвратить развитие заболеваний. Мы считаем, что обязательно нужно уделить своё время спорту. Да хотя бы просто на 5-минутную гимнастику.

Лучшим вариантом мы считаем отказ от вредных привычек (в первую очередь), сбалансированное питание и прогулку на свежем воздухе быстрым шагом. Это совершенно не займёт много усилий. Прогулка пешком – это не только удовольствие и отдых, но и значительная польза для здоровья. Кислород и движение активизируют деятельность иммунной системы и обменные процессы организма. Хватает получаса движения на свежем воздухе, чтобы значительно увеличилось количество иммунных клеток, возросла сопротивляемость организма. Пешие прогулки подходят для этого идеально.

На второе место мы ставим занятия в бассейне. Все прекрасно знают, что плавание укрепляет все в совокупности. Где плавание – там и физическое здоровье, укреплённый иммунитет. Сюда же мы можем отнести и закаливание. Однако многие не думают о том, что плавание в бассейне полезно не только для тела, но и для психического и эмоционального здоровья человека. Вода расслабляет, успокаивает, снимает стресс, улучшает аппетит, нормализует сон. Благодаря водным процедурам укрепляется нервная система, появляется ощущение спокойствия, гармонии над собой. Расслабление активизирует работоспособность нервных окончаний. В воде пловцу приходится совершать силовые движения, которые задействуют практически все группы мышц. Поэтому – это сбалансированная тренировка для мышц, которая укрепит костную ткань и опорно-двигательный аппарат. Когда вы плаваете, происходит минимальная нагрузка на суставы, улучшается осанка и вырабатывается выносливость организма.

На третьем месте – занятия в зале: фитнес, аэробика, силовые упражнения. Это также не займёт много времени, но в данном случае нужны материальные затраты.

Таким образом, самое оптимальное – это прогулки на свежем воздухе. Они не занимают много времени, не требуют физических усилий и материальных затрат.

Подведём итог. Включив вышеуказанное в повседневную жизнь, студент будет не только физически более сильным, но и психологически и

эмоционально устойчивым, т.к. большие нагрузки во время учебы требуют немалых эмоциональных затрат, это может привести к переутомлению. И в итоге к стрессу. Предотвращение стрессов обеспечивает регулярная физическая нагрузка, но когда она в меру.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: Мысль. 2006. 288 с.
2. Работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://www.up-pro.ru> // Управление производством (дата обращения: 12.12.2017)
3. Физическая работоспособность человека [Электронный ресурс] URL: <http://medbiol.ru> // Биология и медицина (дата обращения: 12.12.2017)

Савинова А.Е., Чуб Я.В.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Проблема плоскостопия у студентов

По данным исследований, проведенных в специальных медицинских группах высших учебных заведений, около 20% студентов имеют проблемы в состоянии опорно-двигательного аппарата. За последние годы значительно возросло их количество в связи с экологической и экономической ситуацией.

40% студентов с нарушением опорно – двигательного аппарата имеют деформацию в виде плоской стопы, которая, в свою очередь, очень негативно влияет на организм в целом, поскольку это заболевание связано с рессорной и амортизационной функцией стопы. Сотрясения и вибрации во время ходьбы, бега и других движений передаются внутренним органам, приводит к нарушению их функции. Сотрясения позвоночника и головного мозга вызывают микротравмы и головную боль, повышенную утомляемость, общее недомогание, обычно снижает работоспособность, или приводит к ее потере.

Выявленное статистикой распространение данного заболевания показалось нам очень высоким. Поэтому, мы считаем рассмотрение в данной статье этой проблемы среди молодежи на сегодняшний день, очень актуальна.