

опора на сильные стороны подготовки – все это в совокупности делает человека гармонично физически и психически развитым.

Список литературы

1. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств. – Москва: АСТ, Минск: Харвест, – 2006. – 432 с. Текст: непосредственный.
2. Абдурахманов Р. А. Военная психология / Р. А. Абдурахманов, А. Я. Анцупов. – Изд-во: Военный университет, – 1996. – 260 с.
3. Ши Мин. Сознание одолевает материю – высшее искусство боя / Ши Мин, Сяо Вэйцзя. Тайцзицюань Центр Ба Лин. Текст: непосредственный.
4. Справочник / Под общ. ред. А. Е. Тараса. – Минск: Харвест, – 2002.
<http://splanet.ru/paper/r1-256030.php> <https://psychosearch.ru/method/physcult/martial-arts/462-how-martial-arts-affect-the-psyche>.

Баршова А.В., Сергеев Е.А.

Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург

Роль здорового образа жизни студента в повышении эффективности его учебной деятельности

Актуальность проблемы. С каждым годом повышается количество людей, которые проявляют интерес к здоровому образу жизни. Особенно волнует вопрос о том, каким образом можно добиться повышения активности человека. На наш взгляд эта тема является актуальной, потому что многих людей тревожит данная проблема. В моём окружении такими людьми являются студенты. Они всё чаще стали задумываться о том, как повысить учебную и умственную деятельность, благодаря ведению здорового образа жизни.

Цель исследования: исследование компонентов здорового образа жизни, как условий повышающих учебную и умственную деятельность студентов.

Задачи исследования. Установить значение режима труда и отдыха; изучить значимость правильного питания; рассмотреть воздействие двигательной активности.

Анализ и результаты исследования. Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)? Обратимся к значению данной аббревиатуры. Здоровый образ жизни –

это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие [4].

В последнее время в Российской Федерации начали уделять пристальное внимание проблемам ведения здорового образа жизни, а именно сохранения и укрепления здоровья населения. Здоровый образ жизни помогает поддержать внутреннее состояние человека, укрепить «дух» и чувствовать себя спокойно. Он создает наилучшие условия для благополучной жизни людей. Можно выделить ряд компонентов из чего состоит ЗОЖ.

Одним из таких компонентов является режим труда и отдыха. Вся жизнедеятельность людей проходит в режиме распределения времени, отчасти с общественной деятельностью, отчасти по индивидуальному плану. Для режима дня студента создаётся учебный план занятий в учебном заведении. Как правило, этот план идёт вразрез с нормальным режимом дня человека. Таким образом, режим – это установленный распорядок жизни человека, который обязательно включает в себя труд, отдых и сон.

Основной составляющей режима деятельности студента является его труд, который представляет деятельность, направленную на освоение знаний и получения навыков. Студент, безусловно, живёт в своём определенном ритме жизни: он должен в конкретное время вставать, исполнять свои обязанности, учиться, отдыхать и спать. В умственной деятельности студента участвует весь организм как одно целое. А правильное чередование нагрузки и отдыха является основой эффективной работоспособности. Правильный режим труда и отдыха обеспечивает высокую работоспособность, и бодрое состояние в течение длительного времени [5].

Можно представить, что у студентов очень загруженный график. Некоторые студенты для своего удобства даже могут расписывать свой день по часам и минутам, а иногда и даже ночь, например в ежедневнике. Исходя из этого, возникает вопрос, имеет ли отдых место в жизни студента?

Отдых – это следующий компонент, на котором нам необходимо акцентировать свое внимание. Что же такое отдых? Отдых – это состояние

покоя, ведущей к восстановлению сил и работоспособности, также отдых – это условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху человек получает возможность снять напряжение, накапливающееся в процессе трудовой деятельности. К слову, в течение рабочего дня человеку необходимо устраивать небольшие перерывы, а за целую неделю должно быть как минимум 1-2 выходных, так как биоритм человека рассчитан на 5-6 дней плодотворной деятельности. Если же человек работает всю неделю без отдыха, то он подвергает себя колоссальным нагрузкам, расшатывающим нервную систему и изнашивающим организм [6].

Отдых, как компонент здорового образа жизни студента установлено делить на активный и пассивный. Однако в жизни студента редко находится время на активный отдых, поэтому чаще всего у студентов прослеживается второй вид отдыха – пассивный. Лучшей разновидностью пассивного отдыха считается сон. Ученые, изучающие потребность во сне, установили, что те, кто мало спит, имеют сильные психические расстройства, у таких людей значительно ухудшается умственная деятельность, снижается трудоспособность, что недопустимо для студентов. Случается такое, что студентам приходится не спать всю ночь, тем самым лишая себя отдыха, а бывает, что поспать удастся всего лишь пару часов днем. Следует знать, что днем лучше всего спать в период с 12 до 17 часов, ночью в промежутке от 23 до 8 часов утра.

Также неотъемлемым компонентом здорового образа жизни считается правильное питание. В наше время люди всё больше стали уделять времени изучению правильного питания. Данный феномен обусловлен тем, что человек стремится быть здоровым и работоспособным. Согласно суждению ученых, правильное, научно сформированное питание – это важнейшее условие для здоровья, работоспособности и умственной деятельности человека. Когда человек употребляет пищу, то вместе с ней получает все необходимые элементы, которые гарантированно обеспечат организм энергией. Важно не

только то, что мы едим, а, сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Проанализировав режим дня студента, можно смело предположить, что на полноценный прием пищи не хватает времени, от слова совсем.

Есть много – не правильно, не есть совсем – тоже недопустимо. Следовательно, сам по себе напрашивается вопрос: сколько же раз в день следует есть? Ученые считают, что количество приемов пищи должно равняться четырем. Основной прием пищи должен быть за ужином, так как в ночное время, так как в ночное время кровь не участвует в умственной и физической работе и освободившаяся ее масса устремляется на усвоение пищи.

У многих студентов, так и случается. Утром хочется подольше поспать, поэтому завтрак «на ходу»: чай или кофе с бутербродами. Обед уже, как придется, в зависимости от учебного плана, а вот ужин, уже как говорится «в полном объеме».

Очень важно соблюдать правильное, сбалансированное и полноценное питание. Если человек не будет достаточно питаться, то при недостаточном питании человек резко худеет, ухудшается его самочувствие, падает работоспособность, снижается иммунитет. При чрезмерном питании увеличивается масса тела, это может привести к заболеваниям, связанным с нарушением обмена веществ.

И наконец, важнейшим компонентом здорового образа жизни студента является влияние двигательной активности. Двигательная активность – это малая мышечная активность, позволяющая поддерживать физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающий дополнительные возможности для умственной деятельности студента. Для студентов занятие физической культурой, предоставлено в каждом университете, на кафедре «Физическое воспитание и спорт». Люди сами должны выработать в себе постоянную привычку заниматься спортом, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками. Это одна из основных частей здорового образа жизни человека.

Занятия спортом придают людям решительность и уверенность в себе. Люди, которые постоянно занимаются физической культурой, меньше подвержены стрессу, потому что они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом, страхом и другими отрицательными эмоциями. Поэтому правительство не оставило студентов без внимания и организовало наряду с Олимпийскими играми – студенческие спортивные состязание, получившие название «Всемирные университетские игры».

Первая такая «Универсиада» была проведена в Париже в 1923 году. В Постсоветское время первая летняя «Универсиада» прошла в 2013 году, в Казани, а летняя пройдет в Краснодаре в марте 2019 года.

Также стоит заметить, что не только на международных соревнованиях, но и внутри нашего университета мероприятия, проводимые в разных областях спорта. И будучи студентом, многие уже смогли зарекомендовать себя на международном уровне.

Выводы. Существует множество элементов обеспечивающих здоровый образ жизни студентов. Таким образом, можно сделать вывод о том, что режим труда и отдыха оказывает огромное влияние на состояние здоровья человека в целом, правильное и сбалансированное правильное питание даёт возможность чувствовать себя комфортно в течение всего дня. А активное занятие физической культурой устанавливает общее состояние студента, которое позволяет вести полноценную жизнь. Следовательно, все эти компоненты эффективно могут влиять на учебную деятельность студента.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского. – М.: Просвещение, 2007.
3. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ. – Махачкала: Дагучпедгиз, 2005.
4. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
5. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. – М. 2014.

6. Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение.– Ростов-на-Дону, 2008.

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М. 2009.

Белова Д.В., Павленко Е.П., Андреев Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет,
г. Волгоград

Роль семьи в формировании здорового образа жизни будущего поколения

На всех этапах существования социума большинство родителей принимают активное участие в формировании будущего своих детей. На данном этапе большинство сосредоточено на развитии умственных и творческих способностей своих чад, не придавая значения их физическому развитию, которое во многом определяет состояние здоровья детей [3].

Актуальность проблемы формирования образа жизни ребенка в семье определена тем, что образ жизни является ведущим фактором, определяющим состояние здоровья человека, а также тем, что формирование других семейных факторов риска развития заболеваний определяется поведением семьи (образом жизни) при выполнении семьей ее функций. Прежде всего, таких как медицинская, направленная на сохранение здоровья, воспитательная, направленная на первичную социализацию ребенка, психологическая, направленная на сохранение психологического здоровья, репродуктивная, направленная на воспроизводство населения, производственная, направленная на жизнеобеспечение семьи, и культурная, направленная на саморазвитие семьи.

Самое ценное, что есть у человека – это здоровье, ведь оно является основополагающим фактором жизни счастливого человека. Ухудшающаяся в геометрической прогрессии экология, социально-экономические проблемы пагубно влияют на нервную систему детей. Ослабленный иммунитет в совокупности с расшатанной нервной системой делает невозможным