

Дуркин П.К. (АГТУ, г. Архангельск)

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ О ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ОСНОВА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Как показали наши исследования [5], уровень физической культуры студентов-первокурсников очень низкий. Это касается как интеллектуального, так и двигательного её компонентов. Известно, что интеллектуальный компонент мотивации является ведущим в сознательной двигательной деятельности человека с целью укрепления и сохранения здоровья [4]. В связи с этим для обогащения интеллекта студентов знаниями о психофизиологических основах их здоровья мы сообщали им ниже названные аспекты этой проблемы и одновременно исследовали уровень интереса студентов к этим теоретическим сведениям методом «шкалы интереса» [4].

Темы лекционных занятий были такие: 1. Понятие индивидуального здоровья. 2. Психофизиологические аспекты здоровья. 3. Использование средств физической культуры для оптимизации психофизиологического состояния студентов.

Из многочисленных определений понятия «здоровье человека» мы за основу рассуждений брали следующее: «здоровье человека – это процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальных для трудовой и социальной активности». Студентам доступно объяснялось, что такое «количество и качество здоровья», «индивидуальное здоровье», «здоровье и предболезнь», «переход от нормального состояния здоровья к патологическому с нарастанием необратимости за счёт утраты пластичности» [6]. Вместе с тем разъяснялось понятие «практически здоровый человек». Это понятие подразумевает состояние организма, при котором объективно имеющиеся патологические изменения или различные хронические заболевания не мешают выполнять профессиональную деятельность [3]. Студентам внушалось, что морально-волевые и ценностно-мотивационные установки, то есть личностные качества определяют образ жизни человека, его отношение к здоровому образу жизни [2].

Особое внимание мы уделили практически осуществимым способам и приёмам сохранения и восстановления оптимального психоэмоционального состояния, методам укрепления сердечно-сосудистой системы. Разъяснялось

влияние физических упражнений на психоэмоциональную сферу, на сосуды сердца и мозга и на периферическую кровеносную систему. Демонстрировались соответствующие плакаты, рисунки, слайды. Лекции читались в специально отведённой аудитории для двух учебных групп, что позволяло осуществлять оперативный контроль за усвоением излагаемого материала и получать обратную информацию от студентов о степени усвоения знаний.

Исследование уровня интереса студентов с помощью «шкалы интереса» показало, что интерес к этим теоретическим сведениям как у юношей, так и у девушек достаточно высокий: у юношей – $85 \pm 3,340\%$, у девушек – $90 \pm 2,750\%$. Такой уровень интереса, как показали проведённые нами ранее исследования [4], оставляет в памяти студентов все основные теоретические положения.

Библиографический список

1. *Баевский Р.М.* Проблема прогнозирования состояния здоровья организма в процессе его адаптации к различным воздействиям // Нервные и эндокринные механизмы стресса. – Кишинёв, 1980.

2. *Виленский М.Я.* Социально – психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физич. культ. – 1994.- №9.

3. *Дембо А.Г.* Врачебный контроль в спорте. – М., 1988.

4. *Дуркин П.К., Лебедева М.П.* Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 2. – С.55-58.

5. *Дуркин П.К., Лебедева М.П., Антонов А.И.* Уровень физической культуры у первокурсников АГТУ // Физическая культура, спорт, движение на природе: проблемы и перспективы: Материалы XII научно-практической конференции.- Петрозаводск, изд.-во ПетрГУ, 2006.

6. *Царегородцев Г.И., Алфёров В.П.* Адаптационные изменения организма в состоянии здоровья и болезни // Вестник АМН СССР. – 1976. - № 4.