компетенции педагога направленные на формирование представлений ребенка о здоровом образе жизни, поможет сделать им осознанный выбор в пользу социально одобряемых форм поведения, связанных с заботой о собственном здоровье.

Благодаря компетенциям, педагог по физической культуре обязан не только обучать учеников различным двигательным умениям и навыкам, но и формировать нравственное воспитание, дисциплину, самостоятельность, выявлять и совершенствовать физические, психические и функциональные возможности младших школьников для утверждения принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта.

Библиографический список

1. Гуковская, М. В. Формирование компетенции социального взаимодействия будущего социального педагога в условиях вуза: дис. канд. пед. наук / В. Г. Гуковская. Москва. 2008. С. 24.
2. Дубова, М. В. Компетентность и компетенция как педагогические категории: определение, структура, классификация / М. В. Дубова // Гуманитарные науки и образование. 2011. № 2 (6). С. 17–22.
3. Зимняя, И. А. Компетентность человека – новое качество результата образования // Проблемы качества образования. Кн. 2. Компетентность человека – новое качество результата образования: материалы XIII Всероссийского совещания. Уфа: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2007. С. 4-5.
4. Компетентностный подход в высшем профессиональном образовании / Под ред. А. А. Орлова, В. В. Грачева. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого. 2012. С. 78.
5. Туревский, И. М. Система психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей / И. М. Туревский, О. П. Панфилов // Теория и практика физ. культуры. 2012. № 12. С. 38–41.

Кузнецова А. В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Исследования современных ученых все больше подтверждают зависимость здоровья и психики человека от образа жизни, взаимосвязь между психическим состоянием и физическим здоровьем. На основе теоретического анализа описано положительное влияние физических упражнений на психическую сферу человека, что позволяет определить физическую нагрузку как наиболее эффективное

средство поддержания психоэмоционального состояния студентов в период учебной деятельности.

Ключевые слова: вуз, психоэмоциональное здоровье, физическая нагрузка.

Обучение в высшем учебном заведении является довольно стрессовым периодом в жизни человека: смена обстановки, новые люди, приспособление к новым условиям жизни и учебы, выстраивание отношений с преподавателями и одногруппниками, все это отражается на психоэмоциональном состоянии студентов, особенно первокурсников, которые переживают новую волну социализации.

Доказано, что учебная деятельность сама по себе является мощным стресс-фактором. А с появлением мультимедийного оборудования, при активном внедрении интернет ресурсов в учебный процесс, произошла еще большая нагрузка на психическую, умственную и эмоциональную сферу студента.

Человеческий мозг имеет большие компенсаторные возможности, но интенсификация жизни опережает эволюцию развития приспособительных реакций, поэтому стремление человека больше увидеть, запомнить, осмыслить, познать, переработать информацию за короткое время, не проходит для организма бесследно.

В процессе обучения студенты становятся заложниками сидячего образа жизни, они склонны испытывать такие недомогания, как недосыпание, головные боли, нервные срывы, недоедание, заболевания пищеварительной системы, переутомление, нарушение обмена веществ, панические атаки, приступы ярости, истерики, ослабление иммунитета, ожирение, деформация зрения и другое [3].

Здоровье и психика человека во многом зависят от образа жизни, где одной из важных составляющих является двигательная активность. В связи, с чем возникает вопрос, как влияют физические нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов?

Известно, что физические упражнения оказывают большое влияние на здоровье человека: снижение веса, нормализация пульса и давления, укрепление костей, связок, мышц, активизация кровообращения и другое.

Для нормальной деятельности мозга необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Движения мышц создают большое число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком ощущений, поддерживающих его в нормальном рабочем состоянии. Поэтому умственная работоспособность неотделима от общего состояния здоровья. При умственной деятельности в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой

стойкостью и инертностью [1]. После физических упражнений человек может отключиться от них почти в тот же момент, а после умственной работы интенсивная деятельность мозга продолжается значительное время и после ее завершения. Так, например, занятие умственной деятельностью перед сном приводит к затруднению засыпания, к так называемым ситуационным сновидениям, когда человек даже во сне продолжает решать нерешенную задачу, думать о прочитанном или написанном. В таких условиях нервная система не получает необходимого отдыха.

После физической нагрузки человек испытывает чувство радости, появляется хорошее настроение, силы, чтобы сделать незаконченные дела. Занятие физическими упражнениями помогают человеку улучшить самооценку, бороться с вредными привычками, снизить уровень тревожности, уменьшить влияние стресса. Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие называется бета-эндорфин. Его физиологические функции многообразны: обезболивающее, противошоковое, антистрессовое действие. Установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 мин – на 42 %, а через 20 мин – уже на 110 % [2].

Было проведено множество исследований влияния спортивной нагрузки на психическое здоровье человека. Первые данные были опубликованы в 1970 году. В ходе эксперимента группу мужчин, которые участвовали в различных шести недельных программах физических тренировок, сравнивали с группой, которая вела малоподвижный образ жизни. В первой группе наблюдалось снижение уровня депрессии, в сравнении со второй группой. В другом исследовании испытуемых, страдающих депрессией, произвольно разделили на три группы: испытуемые первой группы занимались бегом три раза в неделю (45 мин), испытуемые второй группы подвергались психотерапии в течение 10 мин, а с испытуемыми третьей группы проводили психотерапию без ограничения времени. Спустя десять недель у участников первой группы было обнаружено значительное снижение уровня депрессии по сравнению с представителями двух других групп [2]. Таким образом, клинические исследования людей, выполняющих физические упражнения, показывают, что мышечная деятельность способна значительно снижать стрессовое напряжение, усиливать психическую и эмоциональную устойчивость организма.

В результате теоретического анализа можно заключить, что во время напряженной учебной деятельности студентов наиболее эффективным средством снятия нервного напряжения и поддержания психического здоровья может являться оптимальная физическая нагрузка.

Библиографический список

1. Степанова Д. С. Влияние физической культуры на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в экзаменационный период. URL: https://studopedia.ru/19_415551_obshchaya-harakteristika-vliyaniya-fizicheskoy-kulturi-na-psihoemotsionalnoe-i-funktsionalnoe-sostoyanie-v-ekzamenatsionniy-period.html
2. Татаринова М.В. Влияние физических упражнений на психику человека // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(11). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4\(11\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/4(11).pdf) (дата обращения: 09.10.2019).
3. Тарасова М.А. Влияние физической активности на психоэмоциональное и физическое состояние студентов высших учебных заведений // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(31). URL: [http://sibac.info/archive/guman/4\(31\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(31).pdf) (дата обращения: 15.09.2019).

Кузнецова А. В., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается влияние различных факторов на здоровье человека. Выявлены негативные тенденции состояния здоровья населения. Предложены меры по снижению уровня заболеваемости.

Ключевые слова: окружающая среда, здоровье, факторы, заболеваемость.

В настоящее время проблема углубленного анализа состояния здоровья населения продолжает оставаться актуальной. Растет число хронических заболеваний, ухудшаются демографические показатели. Этот вопрос особо важен при изучении влияния различных факторов на состояние здоровья населения.

Многочисленные исследования показали, что факторами, обуславливающими здоровье человека, являются: генетические, состояние окружающей среды, биологические, социально-экономические, медицинское обеспечение [2].

В Российской Федерации 2017 год, был объявлен годом экологии. Целью было привлечение внимания правительства и граждан к проблемам защиты окружающей среды. Была проведена большая работа по охране окружающей среды и здоровья населения. С помощью новых технологий значительно уменьшилось количество выбросов