

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Абросимова Дарья Владимировна,

Усольцева Светлана Леонидовна,

кандидат педагогических наук, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В статье рассмотрено теоретическое обоснование проблем здорового образа жизни студенческой молодежи в процессе своей профессиональной деятельности. Раскрыты факторы здоровья и их возможное влияние в процентном соотношении.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, факторы здоровья.

Abstract: In article theoretical justification of problems of healthy lifestyle of student youth in the course of their professional activities. The factors of health and their possible impact in terms of percentage.

Index terms: students, health, healthy lifestyle, health factors.

Здоровый образ жизни молодежи является актуальной проблемой, так как нынешние студенты – будущее страны, ее экономический и научный потенциал. По статистическим данным у 50 % выпускников к концу обучения в вузе уровень здоровья ухудшается [1].

Цель: теоретическое обоснование проблемы здорового образа жизни молодежи в процессе профессиональной подготовки.

Задачи:

1. раскрыть актуальность данной проблемы;
2. определить основные факторы здоровья;
3. обосновать необходимость формирования здорового образа жизни

молодежи.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа», утвержденной Президентом РФ Д.Медведевым 04.02.2010 года одним из направлений деятельности системы образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. По мнению президента, здоровье человека - показатель его личного успеха, то есть здоровье молодежи – это залог успеха государства и гарантия стабильного социально-экономического развития страны.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что одно из условий успешной профессиональной деятельности современного человека – уровень его здоровья.

Проанализировав информационные источники и данные эпидемиологических исследований, мы можем выделить следующие факторы здоровья человека и указать процент влияния на организм:

- генетические или наследственные – предрасположенность организма к той, или иной болезни (15 %);
- психологические – это стрессы, депрессии и расстройства;
- поведение и стиль жизни (60%);
- воздействие окружающей среды (17%);

- биологические – воздействие на организм человека болезнетворны микроорганизмов;
- гигиенические – соблюдение личной гигиены и высокий уровень медицинского обслуживания (8%) [1].

Итак, по данным эпидемиологических исследований видно, что наибольший процент влияния на здоровье человека является его поведение и стиль жизни.

Здоровый образ жизни у студентов в настоящий момент не является приоритетным. Для них главное – образование и получение престижной работы. Они все свои силы бросают на достижение поставленных целей.

В течение учебного процесса большинство студентов не соблюдают режим дня, питания, не заботятся о своем здоровье и не укрепляют свой организм, помимо этого, наоборот, приобретают вредные привычки.

Ведь здоровый образ жизни не состоит из поездок на природу, а включает в себя положительные эмоции, стрессоустойчивость, здоровое питание, сокращение времени за компьютером.

Поэтому в вузе студент должен овладеть основами здорового образа жизни применительно к требованиям профессиональной деятельности. Это здоровая личность, мобильная, нравственно зрелая, конкурентоспособная, готовая к активной жизнедеятельности.

Таким образом, мы можем сделать следующие **выводы**:

1. Каждый человек стремится к самореализации и успешности. Одним из условий успешной профессиональной деятельности современного человека является здоровый образ жизни. Здоровье является предпосылкой творческой активности, а эта одна из обязательных характеристик успешности человека. Успешная профессиональная деятельность современного человека зависит от уровня его здоровья.

2. Здоровье молодежи – это залог успеха государства и гарантия стабильного социально-экономического развития страны, так как молодежь является будущим своей страны.

3. Важным компонентом здорового образа жизни является его поведение и стиль жизни, а это соблюдение режима дня в строго определенной последовательности, чередование работы и отдыха, регулярное сбалансированное питание. Особое внимание уделяется сну, так как недосыпание вызывает истощение нервной системы, снижение работоспособности и ухудшение самочувствия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Проскурякова Л.А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений крупного промышленного центра [Текст] /Л.А.Проскурякова //Здравоохранение Российской Федерации. 2013.№5. С. 41-44.

THE LITERATURE

1. Proskuryakova L. A. Some aspects of the health of students in higher education in a large industrial center [Text] /L. A. Proskuryakova //healthcare of the Russian Federation. 2013, no.5. S. 41-44.

A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Abrosimova D. V.,

Usoltseva S. L.

the candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Ural state university of railway transport,

Ekaterinburg, Russia

УДК. 796.413/.418

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК К ВЫСТУПЛЕНИЯМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, ст. преп.

Волгоградская государственная академия физической культуры,

г. Волгоград, Россия

Аннотация: В результате исследований психологической подготовки к конкретному соревнованию в спортивной гимнастике является наличие у спортсменок четкой установки на участие в них. Определено, что в основе ее формирования лежит воспитание правильной оценки гимнастом своих возможностей. В данных исследованиях приняли участие гимнастки из Ростовской области, Волгоградской области, Краснодарского края, г. Астрахань, Республики Адыгея. Всего 38 человек. Из них 26 – Мастера спорта, 12 с Кандидата в Мастера спорта. Результаты исследования показали, что в основе организации предсоревновательной подготовки должно лежать систематическое применение различных приемов формирования готовности гимнасток к предстоящей соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психологическая подготовка в гимнастике, соревновательная деятельность, методика диагностики психических состояний.

Abstract: As a result of research of psychological training to the specific competition in artistic gymnastics is the presence of women athletes clear installation to participate in them. Determined that the basis of its formation is the education of the correct valuation gymnast capabilities. In these studies took part gymnasts from Volgograd, Astrakhan, Rostov regions, Krasnodar and Stavropol regions. Total 86 people, 62 of them were Masters of sports, 24 - Candidate of Master of sports. The results showed that the organization precontest preparations should be systematic application of different methods of formation of readiness of gymnasts to forthcoming competitive activity.

Index terms: psychological training in gymnastics, competitive activities, technique for diagnosing mental states.

Введение. Современная спортивная гимнастика – один из самых красивых видов. Однако она немыслима без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженнейшей спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач, то есть всего того, что составляет понятия «стресс» и «тревога» [1].

В этих условиях дальнейшее изучение компонентов системы соревновательной деятельности гимнастов и разработка новых технологий повышения соревновательной результативности должно идти по пути совершенствования средств и методов психологической подготовленности спортсменов. Недостаточно высокий ее уровень снижает возможность достижения запланированных соревновательных результатов, в то время как своевременные педагогические