

*In work it is told about how it is correct to use water during trainings in a gym, about value of water for an organism and about possible consequences of its shortage*

**УДК 796**

## **ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

*С.А. Карпова, студентка 1 курса экономического факультета  
Научный руководитель Е.В. Макарова  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия»*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, культура здоровья, студент.*

*В статье рассматривается отношение студентов к здоровому образу жизни. А так же система комплексного оздоровления студенчества в период вузовского обучения.*

В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду активности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, резко возрастающих в сессионный период, необходимостью усваивать в сжатые сроки большие объёмы информации (что нередко оборачивается хроническим информационным стрессом), повышенными требованиями к адаптационным ресурсам личности, жёстким контролем и регламентацией жизнедеятельности. Вместе с тем, особенности студенческого возраста, кризис личностной идентичности, эмоциональная нестабильность, несформированность механизмов произвольной саморегуляции, социальная и профессиональная неопределенность выступают в качестве дополнительных стрессогенных факторов. При этом отсутствует единая система комплексного оздоровления студенчества в период вузовского обучения.

Особое внимание к студенческой молодежи объясняется тем, что студенты вузов являются авангардным отрядом молодежи России. От их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим

образованием, тот вклад, который они призваны внести в возрождение России. Между тем проблемы, связанные со здоровьем и физическим развитием студентов, преодолением негативно влияющих на их состояние факторов, наименее изучены по сравнению с другими группами детей и учащейся молодежи (дошкольники, школьники, учащиеся профтехучилищ).[3]

Работа по формированию здорового образа жизни и рациональных поведенческих навыков у учащейся молодежи является одним из важнейших направлений общепедагогического процесса. В школах, например, по данному разделу ведутся спецкурсы и факультативы. Однако, социологические исследования показывают, что молодежь в большинстве своем не ведет ЗОЖ. Все большее распространение получают поведенческие факторы риска – курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ. В чем же причины недостаточной эффективности этой работы?.[1]

По мнению ряда педагогов и учащихся, педагогика здоровья в школе и ВУЗе сегодня, как правило, не интересна, откровенно скучна, вызывает ощущение внешнего насилия, принуждения. Лекции о здоровом образе жизни воспринимаются студентами негативно, особенно на фоне учебных перегрузок. Кроме того, многие педагоги сами не ведут здоровый образ жизни, имеют избыточный вес, вредные привычки, что отрицательно сказывается на качестве педагогического процесса, препятствует донесению до учащихся профилактической информации и выполнению учителем своего профессионального долга по воспитанию гармонично развитой личности. А ведь ещё многие ученые в своё время указывали на личный пример педагога как на мощный фактор педагогического воздействия. Поэтому, следует учесть ведение здорового образа жизни и наличие нерациональных поведенческих факторов в виде курения, алкоголизации в качестве одного из критериев оценки профессиональной пригодности педагогических работников, особенно читающих курс ЗОЖ либо ведущих занятия по физическому воспитанию.

Необходимо учитывать, что в системе жизненных ценностей учащихся здоровье стоит далеко не на первом месте, а доминируют потребности быть «своим» в референтной группе, казаться модным, современным, попробовать новое. Именно это обстоятельство может быть главной причиной неэффективности сугубо информационных мер воздействия на студентов, которые в большинстве случаев сводятся к банальному запугиванию негативной информацией, не затрагивающей их реальных жизненных интересов.

Процесс формирования здорового образа жизни подрастающе-

го поколения до недавнего времени идентифицировался с физическим воспитанием. Жизнь, однако, показала, что в век стрессов и неврозов, агрессивности и равнодушия, социальных болезней и экологически неблагоприятных условий существования физическому воспитанию не справиться с поставленными задачами по формированию культуры здоровья учащейся молодежи. Возникла насущная потребность выделения самостоятельной области воспитания, получившей название “формирование культуры здоровья учащихся”.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит молодежь отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих. [2]

Формирование здорового образа жизни включает в себя три основные цели:

- глобальную – обеспечение физического и психического здоровья подрастающего поколения;
- дидактическую – вооружение студентов необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- методическую – вооружение учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а также знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Как же студенты понимают здоровый образ жизни? Какой смысл вкладывают в это понятие? В какой мере они сами следуют его принципам?

Известно, что представления людей о здоровье историчны по своему характеру. Они меняются со временем, зависят от общественного строя, от социального статуса человека, его возраста, пола, уровня благосостояния. Даже капризная мода влияет порой на идеальный образ здорового человека. Причем это влияние далеко не всегда позитивно.

Сознание студентов пока не сформировано отношение к здоровью, как к главной жизненной ценности. Большинство студенческой молодежи воспринимает здоровье на уровне физического благополучия и считает основными условиями его сохранения отказ от вредных привычек, двигательный режим и правильное питание, в лучшем случае. [4]

Повседневная учебная работа, зачётно-экзаменационные сессии с их интенсивной нагрузкой дважды в течение года, учебные и производственные практики – всё это требует от студентов не только усердия, но и хорошего здоровья, хорошей психофизической подготовленности.

Изучение бюджета времени студентов показало, что общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам и курсам, значительно колеблется. Установлено, что время на учебные занятия является наиболее стабильным и составляет 6-8 ч. в день, а время, затрачиваемое на самоподготовку студентом, колеблется довольно существенно, занимая 3-5 ч., а в период зачётно-экзаменационной сессии – 8-9 часов. Таким образом, сумма учебного времени студентов составляет в среднем 9-12 ч. в день. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, свидетельствующая о том, что учебный труд является весьма напряжённым. Молодые люди часто надеются на быстрое естественное восстановление молодого организма, эта особенность на самом деле действует, но не в полной мере.

Решение проблемы на наш взгляд лежит в комплексном подходе к студенту и его здоровью. В основе здорового образа жизни заключается единство, взаимопроникновение и взаимодействие четырёх факторов: природной и социальной среды, индивидуального образа жизни, нормативно-ценностных стимулов рекреативно-оздоровительной деятельности.

Все это требует внедрения в практику вузов специализированных программ повышения индивидуальной и коллективной культуры здоровья, а также разработки методов здоровьесбережения и развития потенциала здоровья, которые позволят студентам осваивать учебный материал без перегрузок, раскрывая свой творческий потенциал и совершенствуя природные возможности организма и психики.

### *Библиографический список:*

1. Визитей Н.Н. Физическая культура личности. - Кишинев, Штиинца, 1989.-108 с.
2. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учеб.пособие. – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. –168 с.
3. Крамской С.И. Социальное управление физическим воспитанием студентов в высшем учебном заведении: монография– Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. – 168 с.
4. Федоткин А.Ю. Современный взгляд на состояние здоровья студентов и влияющие на него факторы / А.Ю. Федоткин, А.Н. Лобов,

О.В. Волченкова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2008. - №4 (27). - С. 63-66.

## **BACKGROUND OF DEVELOPMENT OF A CULTURE OF HEALTH STUDENTS**

*SA Karpova, 1st year student of the Faculty of Economics  
Supervisor of EV Makarova  
FGBOU VPO «Ulyanovsk State Agricultural Academy»*

*Tags: healthy lifestyle, culture Health, a student.*

*This article discusses students' attitudes toward healthy lifestyles. And as an integrated system of recovery of high school students during the training.*

**УДК 796**

## **МЕТОДИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**

*М.А. Карсакова, студентка 3 курса факультета  
ветеринарной медицины  
Научный руководитель- Ю.Н. Кузнецова, преподаватель  
кафедры физического воспитания  
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная  
сельскохозяйственная академия»*

**Ключевые слова:** *Физическое развитие студента, физической подготовка, состояния здоровья, методы тренировки, техника бега.*

*Статья посвящена особенностям занятий физической культурой в ВУЗе, а также методике бега на средние дистанции.*

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития студента, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности студентов, разумной формой организации и проведения досуга бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интел-