

ковская // Теория и практика физической культуры. – Казань, 2011. – С.125-127.

3. Зотин, В.В. Приемы мотивации студентов с целью повышения интереса к занятиям физической культурой / В.В. Зотин, М.И. Осмачко // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций. – Екатеринбург, 2019. – С.209-213.

4. Мартиросова, Т.А. Теоретические основы физического воспитания студенческой молодежи в социальных процессах вузов. Современные тенденции в науке, технике, образовании : сборник научных трудов по материалам III Международной научно-практической конференции / Т.А. Мартиросова // Международный научно-информационный центр «Наукоосфера». – Смоленск, 2018. – С. 106-110.

Иванова Т.С.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГУЛИРОВАНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Учеба способствует высокому нервно-эмоциональному напряжению, переживаниям во время экзаменационной сессии, что способствует увеличению кровяного давления, повышению частоты пульса и дыхания. В учебный период студенты малоподвижны, и меньшую часть времени тратят на физическую активность. Студентам свойственно повышение употребления продуктов, содержащих белки и витамины, увеличивающих эмоциональную устойчивость организма. Спортom занимаются 30% студенческой молодежи. Студенты первых курсов из-за непривычного образа жизни оказываются в более напряженных эмоциональных ситуациях и тратят больше энергии на приспособление, поэтому они крайне восприимчивы к нарушению сбалансированности пищевых рационов.

В период экзаменационной сессии правильным режимом питания для студентов будет четырехразовое, трехразовое питание необходимо в течение учебного года. Неправильное питание в среде студентов говорит об отсутствии опыта в приготовлении здоровой пищи, так как поступившие после школы дети, покинув родной дом, только учатся жить самостоятельно, и зачастую питаются готовыми продуктами, которые покупают в магазинах, а из-за нехватки собственного бюджета, начинают экономить на еде. Известно, что ожирение способствует развитию гипертонии, рака, атеросклероза, диабета, ускоряет процесс старения. Но умеренная физическая активность понижает уровень сахара в крови, снижает аппетит и устраняет риск переедания.

Психофизиологическая готовность студентов к профессиональной деятельности формируется, в том числе, с помощью физической культуры и спорта. Регулярные разнообразные физические нагрузки, включающие различные комплексы гимнастических упражнений, в том числе в различных видах спорта, способствуют сохранению здоровья, позволяют улучшить работоспособность и общее психофизиологическое состояние. Физические упражнения действуют как уникальные универсальные регуляторы и поддерживают нормальное течение жизненных процессов организма. Физические упражнения особенно важны для эффективной умственной работы в течение длительного времени или при нервно-психических нагрузках.

Известно, что старение происходит в клеточных структурах и их изменения возникают вследствие нарушения различных функций организма. Физические упражнения помогают людям избавиться от стресса.

Цель исследования заключается в изучении средств физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Нами рассмотрены мероприятия, направленные на повышение умственной работоспособности студентов, на преодоление и профилактику их психоэмоционального и функционального перенапряжения.

поддержание организма в состоянии оптимальной физической тренированности

постоянное поддержание эмоции интереса

ритмичную и системную организацию умственного труда

систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре

обучение студентов методам самоконтроля за состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики.

совершенствование межличностных отношений студентов между собой и преподавателями вуза, воспитание чувств

отказ от вредных привычек: употребления алкоголя и наркотиков, курения и токсикомании

организацию рационального режима труда, питания, сна и отдыха

В рамках исследования был проведен опрос о вредных привычках студентов 1-3 курсов Красноярского государственного аграрного университета [1]. Наибольшая часть опрошенных (69,8%) не имеют вредных привычек, меньшая часть (30,2%) – имеют вредные привычки, из них 20,6% хотят от них избавиться, что говорит о положительной тенденции, и молодое поколение стремится к здоровому образу жизни. Что касается вредных привычек студентов, противоречащих здоровому образу жизни,

то исследование показало, что лишь четверть студентов вообще не употребляют алкоголь, две трети пьют редко и 10% пьют регулярно, ситуация с курением студентов относительно лучше: 72% из них вообще не курят, 8% курят всего 1-3 сигареты в день.

Выявлено, что двигательная активность большинства студентов недостаточна. Выявлен процент курящих и употребляющих алкоголь среди студентов. Выявлен ряд гендерных различий: женщины-студентки меньше занимаются физическими упражнениями и спортом, чем мужчины-студенты, также девушки реже выполняют регулярную утреннюю гимнастику и менее охотно участвуют в спортивных мероприятиях, но значительно меньше курят и употребляют алкогольные напитки. Студентки показали худшую динамику самооценки своей работоспособности в течение дня и недели, худшую самооценку своего здоровья и большее количество признаков усталости во время учебы в вузе. Доказано выраженное положительное влияние физических упражнений и занятий спортом на различные стороны учебной, психологической и социальной сферы студентов, их работоспособность и здоровье.

Библиографический список

1. Иванова, Т.С. Формирование здоровьесберегающей деятельности у студентов агроуниверситета / Т. С. Иванова, С. А. Бондарева // Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития : материалы международной научно-практической конференции. – Красноярск : Красноярский государственный аграрный университет, 2018. – С. 27-29.

Касьяненко А.Н., Разуменко Н.В.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Наркомания – актуальная проблема современного общества. Почему она прогрессирует? И как с ней бороться?

Наркомания – это состояние периодической или хронической интоксикации организма натуральным или синтетическим наркотическим веществом, характеризующееся влечением к данному веществу, а также психической и физической зависимостью от эффекта этого вещества.

Причины наркомании разделяют на три основные группы:

– психологические (равнодушное отношение родных и близких либо, наоборот, чрезмерная опека, психологические травмы, часто полученные в детстве, уход в фантазии, неумение принимать ответственность за свои действия и др.);