

Теоретические и практические проблемы развития современной науки

1

НИЦ «Апробация»

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

сборник материалов

VII Международная научно-практическая конференция,

г. Махачкала, 29 марта, 2015 г.

Махачкала, 2015 г.

Махачкала, 29 марта 2015 г. НИЦ «Апробация»/www.апробация.рф

2

УДК 001

ББК72я43

Т 33

Т 33 Теоретические и практические проблемы развития современной науки: сборник материалов 7-й международной науч.-практ.

конф., 29 марта, 2015 г., (г. Махачкала, 29 марта, 2015 г.) – Махачкала:

ООО «Апробация», 2015 – 180 с.

ISBN 978-5-906616-79-1

Сборник включает материалы 7-й международной научно-практической конференции «Теоретические и практические проблемы развития современной науки», проведенной 29 марта, 2015 года.

В настоящем сборнике представлены статьи ученых, аспирантов и студентов

ВУЗов Российской Федерации и стран ближнего зарубежья.

Рассматривается широк-

кий круг вопросов современных научных знаний по

проблемам гуманитарных,

естественных и технических наук.

Материалы сборника могут быть использованы научными

работниками, аспи-

рантами и студентами в научно-исследовательской,

учебно-методической и практи-

ческой работе.

ISBN 978-5-906616-79-1

УДК 001

ББК72я43

© Коллектив авторов, 2015

© НИЦ «Апробация», 2015

и

СОДЕРЖАНИЕ

Шаймарданова Л.Ш. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

..... 150

Шеина Л.А., Бровиков Д.В. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ..... 152

Шаймарданова Люция Шарифзяновна

старший преподаватель ЕИ К(П)ФУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: Физическая культура не только укрепляет здоровье, но является профилактикой заболеваний.

Ключевые слова: Студент; физическая культура; знание; здоровье.

Одним из важнейших компонентов человеческого счастья, одним из неотъемлемых прав человеческой личности, одним из условий успешного социального и экономического развития является здоровье.

Необходимо со студенческих лет осознать, что здоровье человека это главная ценность жизни. Современные жизненные условия выдвигают требования к выпускнику вуза, особенно к тем, чья специфика трудовой деятельности связана с общением, воспитанием подрастающего поколения, т.е. определённым педагогическим воздействием на личность другого человека. Но главным здесь является то, чтобы самому быть здоровым и обеспечивать сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей своей жизни.

Регулярные занятия физической культурой положительно воздействуют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме, улучшают работу сердца, лёгких, повышают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему [1].

Вернемся к образу жизни современных студентов. Мы провели социологические анкетирования на темы «Как вы проводите свое свободное время?» и «Особенности образа жизни» среди студентов экономического факультета Елабужского института Казанского (Приволжского) федерального университета. Результаты исследования показали, что 20 % студентов больше используют свободное время для чтения, 24 % для занятий физическими упражнениями, следовательно 55 % на общение.

Исследование особенностей образа жизни показало, что из количества опрошенных, курящие студенты составили 28%. Занимаются физическими упражнениями, делают зарядку только 7,96% опрошенных, посещают спортивные секции - 18,72%, закалывают свой организм - 1,32%. Установлено, что около 31% студентов мало бывают на свежем воздухе, 82% суточного времени студенты находятся в состоянии относительной неподвижности. Более внимательны к собственному здоровью 75,9% студентов - когда ухудшается самочувствие, 4,61% - когда напоминают родные, 19,23% - всегда. Желанию заниматься своим здоровьем студентам препятствует

недостаток времени - 6,8%, слабая сила воли - 27,98%, отсутствие необходимых условий - 23,68%, финансовые трудности - 9,54%.

Таким образом, на основе проведенных нами опросов, можно сказать, что студентам необходимо уделять огромное количество времени регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Для повышения значимости физической культуры в вузе и поддержания здорового образа жизни преподаватели должны в процессе бесед и методико-практических занятий освещать вопросы необходимости физической активности, объясняя, что физическая культура не только укрепляет здоровье, но является профилактикой заболеваний [3].

С п и с о к л и т е р а т у р ы:

1. Аветисян Л.Р. Изучения влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся. Гигиена и санитария. - 2001. №6. с.48 - 49.
2. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. М.: Медицина, 1989. 156 с.
3. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни. - М.: Сфера, 2003. С. 4.