

реакция в высших учебных заведениях: I Международная научная конференция – Белгород, 2008 – с.54-57.

2. Митяева. А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. / А.М. Митяева. // 2-е издание – М.: Академия, 2010 – с. 192

3. Попович А.П. Формирование личности современного человека как способность к интеграции в обществе // А.П. Попович // Психологические науки № 11(65), 2017 – с. 32-39.

4. Тулинова Н.А. Культура здорового образа жизни личности студента/ Н.А. Тулинова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XII Международной научной конференции. – Белгород: Из-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2016 – с. 294-297 .

Мальков А.П., Дмитриева Ю.А.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

На сегодняшний день образ жизни современного студента значительно изменился. Благодаря техническому прогрессу и повышению уровня автоматизации, человек может экономить время и силы на выполнении элементарных операций. Цифровизация привела к тому, что людям необходимо пропускать через себя большой поток информации. Наиболее яркое проявление данного процесса происходит в высших учебных заведениях, где изменён сам подход подачи информации [2]. С одной стороны появление цифровизации, быстрого интернета, мультимедийного оборудования упростили учебный процесс, сделали его более совершенным, но стоит отметить, что вместе с новыми возможностями выросла интеллектуальная нагрузка на студента, ему необходимо обрабатывать большой поток информации, как в стенах университета, так и за его пределами [4].

Совершенно очевидно, что образ жизни современного студента, по сравнению с другими десятилетиями, существенно изменился. Образ жизни человека определяет уровень его здоровья, поэтому возникает вопрос о его психоэмоциональном и физическом состоянии. Среднестатистический возраст учащихся высших учебных заведений от 18 до 24 лет, именно в этот период человек переходит на зрелый уровень функционирования, уже полностью сформирована центральная нервная система, дыхательная система, опорно-двигательная и т.д. [3]

В процессе обучения многие студенты ведут сидячий образ жизни. Низкая активность становится причиной многих проблем: недосыпы, головные боли, приступы ярости, панические атаки, стресс, нервные срывы, деконцентрация внимания, переутомление, гипокинезия (дефицит движения) и т.д.

На базе БГТУ им. В.Г. Шухова (Белгородского Государственного Технологического Университета им. В.Г. Шухова) было проведено социологическое исследование, целью которого было изучить образ жизни студентов, узнать, сколько времени они уделяют на сон, учёбу, физическую активность и в каком эмоциональном состоянии они находятся.

В опросе приняло участие 75 студентов в возрасте от 17 до 20 лет.



Рис.1. Диаграмма состава участников исследования

В ходе проведённого опроса было выяснено, что более 52% опрошенных спят более 6-8 часов в сутки, 28% опрошенных уделяют сну 4-6 часов, 14% респондентов спят около 8 часов, оставшиеся 6% спят менее 4 часов в сутки.

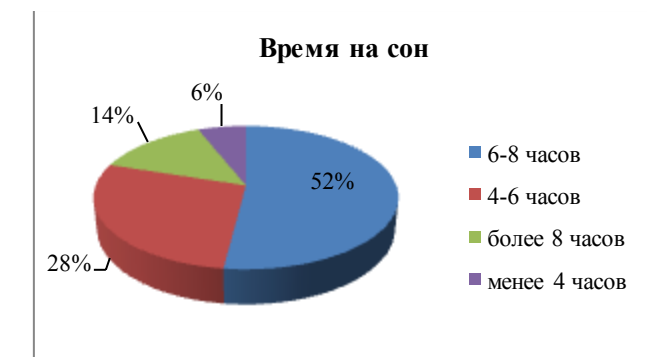


Рис.2. Диаграмма распределения времени на сон среди участников исследования

Сон имеет большое значение для каждого человека, независимо от возраста, так как во сне происходит восстановление и отдых всего организма. По результатам опроса было выявлено, что 66% респондентов выполняют суточную норму сна, т.е. спят по 8 часов в сутки. Однако подавляющая часть респондентов имеет отклонение в нормализованном сне, 34% уделяют времени на сон менее рекомендованной нормы, что негативно может сказываться на их работоспособности.

Так же в ходе исследования было выявлено, что большая часть респондентов (59%) проводят в университете 6-7 часов, некоторые респонденты и вовсе находятся на занятиях более 7 часов.

Участникам выборочного исследования был задан вопрос о том, какие эмоции они испытывают во время учёбы. Результаты представлены на рис. 3.

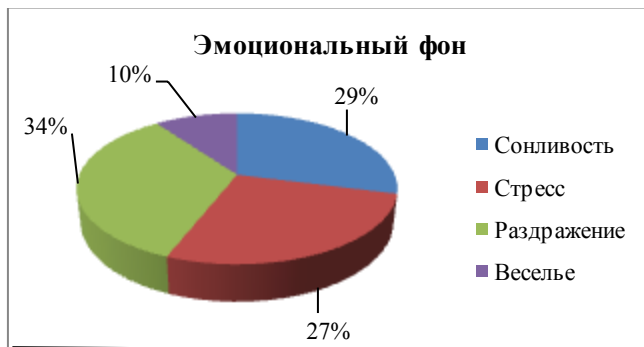


Рис. 3. Эмоциональный фон участников опроса

Данное исследование даёт возможность сделать вывод о том, что у большей части студентов существуют признаки переутомления, вследствие несбалансированной организации учебного процесса. Повышенная интеллектуальная нагрузка ведёт к нарушению физического состояния студентов, которое может привести к проблемам со здоровьем и психикой, а также к ухудшению восприятия учебного материала, вследствие чего наступает физический и моральный износ.

Для того чтобы снизить воздействие негативных факторов на организм человека необходимо заниматься физической культурой. По результатам исследования многие студенты занимаются только в стенах университета и не заинтересованы в поисках дополнительной физической активности.

Около 72% респондентов занимаются физической активностью только в стенах университета, в спортивный зал ходит 20% студентов. По результатам опроса 5% студентов стараются избегать физической

активности, так как, по их мнению, она занимает много свободного времени, которое им хочется потратить либо на учебный процесс, либо на досуг.

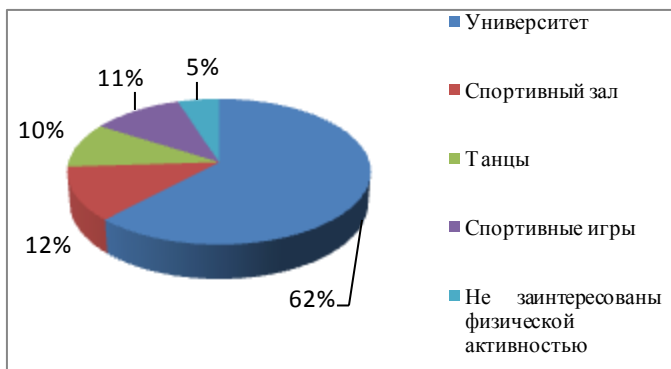


Рис.4. Физическая активность студентов

Для того, чтобы привлечь студентов к занятиям физической культурой необходимо разъяснить, что физические нагрузки оказывают положительный эффект на весь организм человека, а особенно на опорно-двигательный аппарат (система мышц, кости, суставы, связки, сухожилия), сердечно-сосудистую систему, органы дыхания. В конечном счёте, физическая активность способствует сжиганию жиров. Так физическая активность способствует сжиганию липидов, которые могут стать причиной развития болезней кровеносных сосудов. Обмен углеводов, при занятии физической культурой, ускоряется, потребляемый сахар используется для получения энергии, а не откладывается в виде жиров [4].

Таким образом, физические нагрузки оказывают благотворное воздействие практически на все системы организма и служат дополнением к интеллектуальному развитию, приводя общее самочувствие студента в состояние равновесия: физическая активность компенсирует интеллектуальную усталость и наоборот [3]. Чем больше человек занимается интеллектуальным трудом, тем больше он устаёт, а для того, чтобы минимизировать данный процесс необходимо давать организму физическую нагрузку. Именно спортивные занятия дают возможность развитию личности.

Физическая активность приводит нервную систему в состояние равновесия, а также способствует умственному развитию. Однако необходимо помнить, что физические нагрузки полезны только в том случае, если они нормированы, правильно подобраны и носят систематический характер.

1. Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В.Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №2. С. 87-91.

2. Крамской С.И. Роль физической культуры и спорта в воспитании социально-активной личности / С.И. Крамской // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и реакция в высших учебных заведениях: I Международная научная конференция. Белгород. 2008. С.54-57.

3. Крамской С.И. Адаптация к физической нагрузке с позиции сохранения ресурсов здоровья студентов для будущей профессиональной деятельности / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Н.Г. Головки // Содействие профессиональному становлению личности и трудоустройству молодых специалистов в современных условиях: сб. материалов X Юбилейной Междунар. заоч. науч.-практ. конф., посвящ. 65-летию БГТУ им. В.Г. Шухова, Белгород, 16 ноября 2018 г. в 2 ч.: Ч. 1 / под ред. С.А. Михайличенко, Ю.Ю. Буряка. Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2018. – С. 329 – 333.

4. Тулинова Н.А. Культура здорового образа жизни личности студента/ Н.А. Тулинова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сборник статей XII Международной научной конференции. – Белгород: Из-во БГТУ им. В.Г. Шухова. 2016. С. 294-297.

Маслова О.А., Ванькова Т.Е.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, г. Белгород

ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. В настоящее время развития общества большое внимание уделяется личности, готовой к самостоятельной жизни. Всегда перед школьниками возникал вопрос «Кем быть?». Верный ответ на него влияет на всю дальнейшую жизнь человека. Необходимо правильно сориентироваться, найти свое место в огромном мире профессий сложно, особенно молодому и неопытному человеку, окончившему школу. Рыночная экономика не только создает благоприятные условия свободного действия каждого человека, но и предъявляет к нему жёсткие требования – умение самостоятельно выбирать, и отвечать за последствия сделанного выбора.

Профориентационная деятельность – это научно обоснованная система подготовки молодежи к свободному, осознанному и самостоятельному выбору профессии, призванная учитывать как