
¹ Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. / М.Я. Виленский. - М: КноРус. - 240 с.

² Шиховцов, Л.Г., Физическая культура и спорт в жизни женщины / Л.Г. Шиховцова, С.Ф. Лучков, Ю.В. Шиховцов // Вестник Самарской государственной экономической академии. - 2003. - №3. - С. 309-312.

³ Кондаурова, М.Д. Проблемы вовлечения студентов в спорт и ведение здорового образа жизни / М.Д. Кондаурова, Ю.В. Шиховцов // Наука XXI века: актуальные направления развития: Сборник научных статей VII международной научно-практической конференции. - 2018. - 17-22.

⁴ Статья о здоровье в Самарской области" 2019 [Электронный ресурс]. - URL: <https://63.ru/text/health/66475570/> - Дата обращения (20.14.2019).

⁵ Баранов, А.А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации как фактор национальной безопасности. Пути решения существующих проблем [Текст] / А.А. Баранов // Справочник педиатра. - 2006 - № 3. - С. 9-14.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AS A VALUE (ON THE EXAMPLE OF THE SAMARA REGION)

© 2020 Titarenko Daria Sergeevna
Student
Samara State University of Economics
E-mail: stepDaria17@mail.ru

Keywords: physical education, healthy lifestyles, students, physical activity, health.

This article examines the essence of a healthy lifestyle of students (HLS), shows the importance of maintaining a healthy lifestyle for young people. The analysis of the population's attitude to a healthy lifestyle is carried out on the basis of statistical data from the Samara region.

УДК 796.011.5
Код РИНЦ 77.00.00

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА НРАВСТВЕННЫЙ ОБЛИК СТУДЕНТА

© 2020 Трушкова Виктория Владимировна
студент
© 2020 Шиховцов Юрий Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: trushkova.victoria@yandex.ru

Ключевые слова: спорт, реакции организма на нагрузки, здоровье, дисциплина, красота, самооценка, уверенность, успех.

В статье анализируется благотворное влияние физической нагрузки на нравственный облик студента, выявляются сопутствующие проблемы, пути их решения и роль государства в формировании нравственного облика студента, заключающаяся в том, чтобы привлечь их к ежедневным занятиям спортом, выбрать спорт как образ жизни и, тем самым, снизить риск наркомании и алкоголизма.

Занятия физической нагрузкой всегда были значимы для организма человека, о чем свидетельствует крылатое латинское выражение Д.Ю. Ювенала: "В здоровом теле здоровый дух", которое актуально во все времена.¹

В студенчестве на первом месте выступает впадение в крайность, склонность влиянию общественного мнения и оценки, принятия себя, работа над собой, развитие внутреннего стержня и вообще выбор дальнейшего пути. В это время студентам нужно чувствовать себя лидером, примером среди товарищей. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента является актуальной темой, так как хороший облик студента формирует продолжительные дружеские, созидательные, благотворные и крепкие отношения его с единомышленниками, показывает его как здорового, красивого и сильного человека.

Ежедневные физические нагрузки поддерживают организм в тонусе, подтягивают мышцы, увеличивают прочность костной ткани, уменьшают жировые отложения, снижают риск заболеваемости, повышают устойчивость организма к вирусным инфекциям, вырабатывают дисциплину и задают ритм жизни. Студенты, которые занимаются спортом, постоянно следят за своим телом и питанием.²

Ежедневные физические нагрузки улучшают настроение и повышает самооценку и энергию студента, которая начинает располагать к себе многих. Также окружающие уважают людей с активной жизненной позицией, так как они легко добиваются поставленных целей из-за уверенности в себе и своих силах.

Физическими нагрузками можно вывести организм из уныния и депрессии, выработать полезные привычки, такие как режим дня, правильное питание, отказ от алкоголя и курения.

Необходимо следить за своим здоровьем и заниматься профилактикой болезней, а именно: вовремя посещать врачей и сдавать анализы.³

Сейчас из-за постоянной суеты все больше становится модным для молодежи не только поддерживать тело в тонусе, но и находиться в гармонии с собой и окружающим миром. Многие спортивные направления призывают вместе с красотой тела развивать также красоту души.

Физические нагрузки могут направленно влиять даже на мозг человека, оживляя отдельные его участки. Поэтому между физическими упражнениями и умственным здоровьем устанавливается прямая зависимость. Тренировки помогают улучшить память и лучше концентрировать внимание. Уже много раз доказывалась взаимозависимость интеллектуального развития с физическим состоянием организма. Студенты меньше болеют,

реже пропускают занятия в учебном заведении, а их упорство и активность способствуют лучшему усвоению информации⁴.

Студент, который занимается спортом, никогда не обидит слабого, а наоборот поддержит его и поможет, также он проявляет лидерские качества, берет ответственность за команду. Это нужно и для обычного человека для дальнейшего будущего, для создания крепкой и здоровой семьи, реализации себя на работе и др. Выработанные полезные привычки помогут в старости, "скрасят" ее и наполнят движениями.

Создание условий для формирования студента, который сочетает в себе образованность, духовное богатство, здоровье, моральные принципы и физическое совершенство является одной из актуальных проблем., Цель каждого государства - поддержать студентов в этом направлении, создавать благоприятные условия, так как все вышеперечисленные качества открывают многие двери во взрослую жизнь.

Также существуют и параллельные проблемы:

- некоторые подростки, в основном девушки, изнуряют себя диетами в погоне за идеальной фигурой, но в итоге доводят себя до истощения;
- другие напротив, принимают различные химические вещества для наращивания мышечной массы, что в дальнейшем может привести к онкологическим заболеваниям;
- третья группа подростков выбирает рискованные виды спорта, что приводит к травматизму.

Для избегания вышеперечисленных проблем необходимо присутствие рядом тренера, который будет контролировать, и задавать правильное направление действий студента.

В заключение можно сказать, что физические нагрузки, несомненно, благоприятно влияют на нравственный облик студентов. Они воспитывают здоровое, дисциплинированное, образованное поколение. Иногда некоторые студенты переоценивают свои возможности, что может приводить к различным заболеваниям, для избегания этого необходимо присутствие профессионального тренера. Также немаловажную роль в этом играет государство, ему нужно создавать различные условия как материальные, так и информационные, для занятия спортом.

1. Электронный источник: <http://ru.wikipedia> Децима Юния Ювенала, крылатые фразы

2. Государственная программа Российской Федерации "Развитие здравоохранения" от 26 декабря 2017 г. № 1640

3. Электронный источник: Здоровая нация - сильная Россия (Национальный социальный проект "Здоровая Нация") http://library.oreluniver.ru/docs/internet_konf_2014/Mahov.pdf

4. Электронный источник: Общественное движение "Здоровая и сильная молодежь" <https://www.drive2.ru/b/288230376152105771/>

5. Официальный сайт Здоровье.py <http://www.zdorovie.ru>

INFLUENCE OF PHYSICAL LOAD ON THE MORAL APPEARANCE OF A STUDENT

© 2020 Trushkova Victoria Vladimirovna
Student

© 2020 Shikhovtsov Yuri Vladimirovich
Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Samara State University of Economics
E-mail: trushkova.victoria@yandex.ru

Keywords: sport, body reactions to stress, health, discipline, beauty, self-esteem, confidence, success.

The article analyzes the beneficial effects of physical activity on the student's moral character, identifies related problems, ways to solve them and the role of the state in shaping the student's moral character in order to attract them to daily sports, choose sports as a way of life, thereby reducing the risk of drug addiction and alcoholism.

УДК 376
Код РИНЦ 77.03.07

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

© 2020 Тумановская Екатерина Олеговна*
студент
Самарский государственный экономический университет
E-mail: ktumanvskaya1999@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптивное физическое воспитание, игровой метод.

В статье рассмотрено влияние занятий физической культурой детей с ограниченными возможностями здоровья на степень социализации, дана характеристика особенностей адаптивного физического воспитания, описан игровой метод в качестве наиболее применяемого в физическом воспитании детей с ОВЗ.

По информации организации здравоохранения число инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья на планете составляет около 15 % населения земного шара. В свою очередь, уровень инвалидности в государствах показывает его социальное и экономическое развитие. С каждым годом в России рождается все большее количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. В настоящее время острой является проблема

* Научный руководитель - **Николаева Ирина Валерьевна**, кандидат педагогических наук, доцент.