

мающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения).

Преподаватель по физической культуре намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Студенты должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые студентами, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности и в жизни [3].

В результате осуществления оздоровительных задач физического воспитания повышается общая жизнедеятельность организма, что ведет к большой продуктивности в умственной деятельности.

Выводы

Таким образом, анализ научно-методической литературы показывает, что взаимосвязь физического и умственного воспитания студентов осуществляется на основе принципа единения. Освоение представлений окружающей действительности и сочетание их с движениями приводит студентов к осознанному выполнению действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480 с.
2. Оплавин, С. М. Физическая культура в жизни человека / С. М. Оплавин, Ю. Т. Чихаев. — Л.: Знание, 1986. — С. 32–34.
3. Иванов, Г. Д. Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания / Г. Д. Иванов. — Алма-Ата: Мектел, 1989. — С. 59–60.

УДК 613:796

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФАКТОРЫ ЕГО ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ

Свидерский Д. В.

Научный руководитель: старший преподаватель *Н. Н. Гаврилович*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [1]. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Цель

Рассмотреть понятие здорового образа жизни и факторы его определяющие.

Материалы и методы исследования

Изучение и анализ научно-методической литературы в области оздоровительной

физической культуры; анализ интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение

Можно выделить следующие основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни. **Труд** — основа здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда. Труд, как физический, так и умственный, не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат — на весь организм человека. Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу, за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах, на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п. **Сон** — это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1–1,5 часа до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2–2,5 часа до сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Желательно ложиться спать в одно и то же время — это способствует быстрому засыпанию. Физкультура и спорт — для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему. Ежедневная утренняя гимнастика — обязательный минимум физической тренировки. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км, меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии [2]. **Распорядок дня** — режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. **Закаливание организма** является важной профилактической мерой против простудных заболеваний. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Наиболее простой способ закаливания — воздушные ванны. Большое значение в системе закаливания имеют также водные процедуры. Они укрепляют нервную систему, оказывают благотворное влияние на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление, улучшают обмен веществ. **Рациональное питание** — люди питаются по-разному, однако существует ряд требований, которые должны учитываться всеми. Прежде всего, пища должна быть разнообразной и полноценной, т. е. содержать в нужном количестве и в определенных соотношениях все основные питательные вещества. Нельзя допускать переедания: оно ведет к ожирению.

Выводы

Итак, каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березин, И. П. Школа здоровья / И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. — М.: Высш. шк., 2004. — 125 с.

УДК 796:159.9

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОЙ «Я» КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Свидерский Д. В.

Научный руководитель: старший преподаватель *Н. Н. Гаврилович*

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Образ «Я» отражает жизненный опыт человека и представления о самом себе. Эти представления касаются различных сфер жизни, причем жизни, протекающей во времени. По этой причине временной фактор является неотъемлемой частью образа «Я» и с увеличением возраста становится все более представленным в нем.

Цель

Выявить понятия и методы, влияющие на развитие личности.

Материалы и методы исследования

Изучение и анализ научно-методической литературы; анализ интернет-источников.

Результаты исследования и их обсуждение

У человека разумного существует фундаментальная потребность в самопознании. Самосовершенствование через самопознание является важнейшим путем формирования себя как личности, развития своих способностей. Мотиваторами *отношения к жизни* могут быть: материальное благополучие, облегченное существование, лучшая жизнь, избегание неприятностей; *отношения к людям* — хорошие взаимоотношения, альтруизм; *отношения к себе* — самореализация, совершенствование себя, положительное отношение людей.

Самопознание — это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных, физических особенностей, черт характера. Суть самопознания своего «Я» в его специфике, условиях и способах реакции, характерных для него, в предрасположениях и способностях, ошибках и слабостях, силах и границах собственного «Я». Познай самого себя — было написано над входом в храм Аполлона в Дельфах. И. Гёте считал, что познать себя можно только при помощи действия [1].

В процессе самопознания выделяют следующие сферы собственной личности: физическую, социальную и духовную. Наиболее распространенными способами самопознания являются: самонаблюдение, самоанализ, сравнение себя с некоторым «образом», моделирование собственной личности, осознание противоположностей в каждом качестве, поведенческой характеристике.

Самонаблюдение — это способ самопознания путем наблюдения за собой, своим поведением, действиями, событиями внутреннего мира. Трудность самонаблюдения заключается в том, что тот, кто наблюдает самого себя, является одновременно субъектом и объектом наблюдения, следовательно, лишь при постоянном учете двух этих состояний могут быть достигнуты результаты.

Самоанализ — это способ самоорганизации духа, чувств, разума, воли и поведения; оценка своего конкретного поступка, формирование собственного мнения о своем поведении, о положении в коллективе, об отношениях с окружающими, родителями, преподавателями. Самоанализ укрепляет верховенство разума над эмоциями. Самоанализ как