

ниже, чем во второй год и в 1,06 ниже, чем в третий год ($4,40 \pm 0,07$; $4,20 \pm 0,12$; $4,15 \pm 0,1$, соответственно).

Показатель силы мышц верхнего плечевого пояса в тесте «Подтягивание» оказался достоверно выше в 1,3 раза у студентов, занимающихся второй год и в 1,5 раза у студентов, занимающихся третий год ($P < 0,05$).

Не выявлено достоверных различий между студентами, обучающимися на 1 и 2 курсе в тесте «Подъем туловища за 30 секунд» но к третьему курсу показатели достоверно больше в 1,04 раза. В тесте наклон вперед не выявлено достоверного улучшения результата. Самые низкие показатели на втором курсе обучения. Третий курс схож по показателям с первым. Установлено достоверное улучшение в значениях показателей в тесте «отжимание», у студентов, от 1 к 3 курсу. Так результат тестирования юношей в первый год в 1,4 раза ниже, чем во второй год и в 1,5 ниже, чем на третьем курсе ($32,2 \pm 0,79$; $45,1 \pm 4,64$; $48,4 \pm 3,64$, соответственно).

Таким образом, установлена позитивная динамика в большинстве двигательных тестов за период трех курсов обучения. Эти данные необходимо учитывать при организации и проведении занятий физической культурой со студентами НИ ИрГТУ.

Библиографический список:

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение 2001 г.-155с.

Соколова А.А., Колокольцев М.М.

Иркутский государственный технический университет,
г. Иркутск, Иркутская область, Россия

СОСТОЯНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА ПРИБАЙКАЛЬЯ

Аннотация. Приведены результаты опроса студентов технического университета в г. Иркутске по соблюдению ими здорового образа жизни. Установлены отличия в соблюдении здорового образа жизни студентов гуманитарного и технического направления обучения.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

«Суть человеческого естества - в движении. Полный покой означает смерть», - эти слова французского философа XVII века, Паскаля, отлично

характеризуют значимость здорового образа жизни для человека [2]. На сегодняшний день нас всюду окружает техника, современные технологии выполняют большинство работ, которая перестала ложиться на плечи человека и тем самым значительно снизила его двигательную активность. Отмечается нарушение режима труда и отдыха, питания, регистрируются вредные привычки у значительной части населения [2]. В этой связи для организации и проведения здоровьесберегающих технологий важно изучить состояние основ здорового образа жизни, особенно студенческой молодежи.

В результате опроса студентов технического университета в г. Иркутске, проведенного в сентябре 2014 года, было выявлено, снижение двигательной активности в сочетании с неправильной организацией досуга, нарушение режима дня и неправильное питание. Это является одной из причин появления избыточной массы тела и развитию у студентов таких заболеваний, как кариес, плоскостопие, сколиоз и другие болезни.

В ходе исследования было установлено, что круглогодичное, постоянное ношение кроссовок может служить возможной причиной возникновения сколиоза и плоскостопия. Исследование показало, что студенты гуманитарного направления носят кроссовки значительно чаще, в результате чего, из всех опрошенных студентов гуманитарного направления, у 22,2% (16 чел.) - плоскостопие, у 30,6% (22чел.) - сколиоз, а у студентов технического направления данные показатели ниже на 6,5%, 3,4%, соответственно.

В результате опроса также было выявлено, что у студентов, обучающихся по техническому направлению, склонность к курению почти в 2 раза превышает склонность к этой вредной привычке у студентов гуманитарного направления, а склонность к употреблению алкоголя в одинаковой мере выявлена у обучающихся тех и других групп. Так, среди студентов технического направления выявлено 14,3 % курящих, а среди студентов гуманитарного направления их – 5,6%.

Вредные привычки служат проблемной областью современного общества, а, как нам известно, такие вредные привычки, как курение и алкогольная зависимость в первую очередь служат причиной многих заболеваний и асоциального поведения людей. Таким образом, ситуация, которую мы видим, является критической и требует принятия мер по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни среди молодежи.

Относительно вопроса о том, как студенты оценивают состояние своего здоровья, было выявлено, что большинство представителей технического и гуманитарного направлений оценивают его как «хорошее», чуть меньшее количество человек характеризуют его, как «отличное», а как «плохое», свое здоровье не оценивает никто.

По результатам опроса так же было выявлено, что большинство

студентов различных направлений понимают, что их состояние здоровье напрямую повлияет на состояние здоровья их детей.

Что касается ценностей физической культуры, среди гуманитарных направлений, студенты поставили на первое место здоровье (63,9%) , на второе – ум и смекалку (15,8%), а на третье - смелость (5,6%). Среди опрошенных студентов технического направления, первое место также занимает ценность здоровья (60%), второе – ум и смекалка (10%), а третье – сила (7,1%), смелость (7,1%) и решительность (7,1%).

Далее из предложенных тезисов: «Знание – сила!» или «Сила есть – ума не надо!», - студентам было предложено выбрать один. Все опрошенные студенты отдали предпочтение первому.

С одной стороны, ценность знаний действительно оценивается в данном случае по заслугам, поскольку без них адаптироваться и выжить в условиях современного мира, практически, невозможно для человека, обладающего даже самыми лучшими физическими данными. Но что касается состояния здоровья человека и его образа жизни, это всегда будет стоять на первом месте в рациональном сочетании с развитием духовным, с получением знаний не во вред, а на пользу своему организму.

Здоровье является гарантией долголетия, а здоровый образ жизни и поддержание жизненного тонуса служат его неотъемлемыми элементами, без которых невозможно реализовать творческий потенциал на должном уровне. Отвечая за свое здоровье, мы несем ответственность за здоровье своих детей, за их будущее. Так давайте же не лишать своих детей полноценной жизни и заботиться о себе? Забота о здоровье сегодня послужит фундаментом счастья для будущих поколений, давайте об этом помнить.

Библиографический список:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. 128 с.
2. Селевко, П. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П. К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. 134 с.

Стадник В.В., Тымкович И.В.

Национальный университет «Львовска политехника», Украина
Львовский национальный университет им. Ив. Франко», Украина

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. Рассмотрены вопросы физкультурно-оздоровительной