

фактором гарантии их здоровья; сопротивляемости к действию инфекций и других отрицательных факторов окружающей среды; способности к обучению. Если мы будем правильно питаться, у нас появится возможность снизить проявление хронических болезней, которые нас сопровождают на протяжении длительного времени [4].

Полноценное и правильно организованное питание является необходимым условием долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
3. Физиология питания. Учебник / Под ред. Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинского, В.М. Поздняковского. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. – 352 с.
4. Ефимов А.А., Ефимова М.В. Основы рационального питания. Учебное пособие. – Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2007. – 178 с.

Корытько Н.А., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург

Исследование уровня развития здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза

В процессе становления личности будущего специалиста здоровье выпускника вуза приобретает особое значение, так как выступает фактором его успешности, как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности. Каждый выпускник вуза должен являлся не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал достаточным уровнем психофизического здоровья и умениями организации своего здорового образа жизни.

Исследования, посвященные проблемам здоровья и здорового образа жизни, показывают, что выпускники вуза не в полной мере овладевают знаниями практическими умениями и навыками здоровьесбережения.

Проблема исследования определила цель работы: изучить состояние компетенции здоровьесбережения у студентов железнодорожного вуза.

В констатирующем эксперименте приняло участие 96 студентов, обучающиеся на 1 и 2 курсе Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС). Исследования проводились в течение 2015–2016 гг.

Методы исследования: анализ научно-теоретической литературы, констатирующий эксперимент, анализ медицинского обследования, анкетирование, опрос, наблюдение, тестирование, обобщение.

Результаты исследования. Анализ медицинского обследования показал, что наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья студентов, обучающихся в УрГУПС. С переходом с курса на курс растет количество студентов, имеющих хронические заболевания (к примеру, на 1 курсе – 26%, а к 4 курсу – 33%) [1]. Анализ медицинских карт по заболеваемости студентов показал наличие часто встречающихся функциональных нарушений, наиболее значимых как для обеспечения жизнедеятельности человека, так и его профессиональной деятельности (рис. 1).

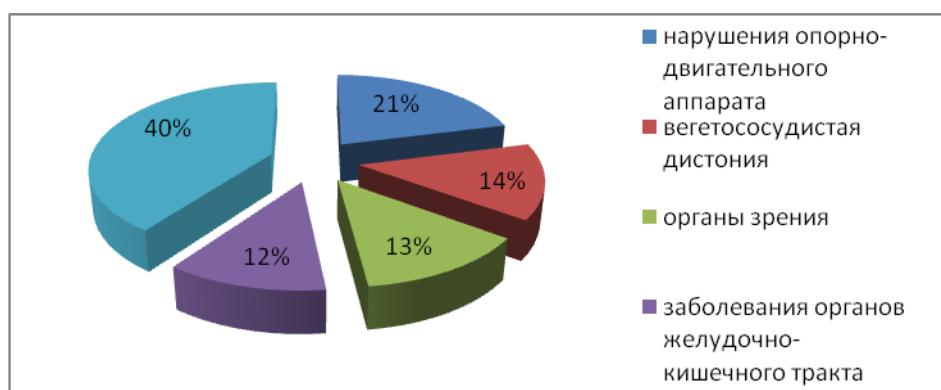


Рис.1. Анализ медицинского осмотра студентов

Исследования физической и функциональной подготовленности студентов показали, что двухразовые занятия в неделю не могут обеспечить полноценную физическую подготовку студентов, что в свою очередь отражается на развитии их физических качеств. Оценка физических качеств показала, что в проявлении таких качеств как быстрота, общая выносливость и

силовая выносливость мышц плечевого пояса стабильной динамики результатов не наблюдается, более 40 % студентов по некоторым показателям имеют низкий уровень. Анализируя функциональные возможности сердечнососудистой системы, выявлено, что у студентов 1 и 2 курса аэробная работоспособность (тест Руфье) на хорошем уровне находится у 16,8 % и 18,2 соответственно, на удовлетворительном – 40 % и 45,3 %, на низком уровне – 43,2 % и 36,5 %. Анкетирование режима сна, питания и рабочего дня студентов показало, что у многих из них они нарушены. Более 40 % выполняют домашнее задание в поздние часы. Нормальная продолжительность сна от 7–8 часов отмечается лишь у 19 % студентов (рис. 2).

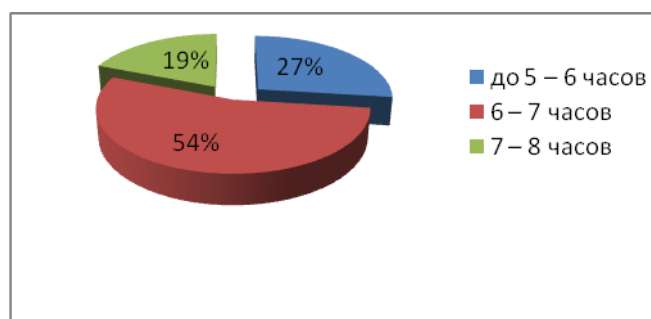


Рис. 2. Продолжительность сна у студентов

Мониторинг режима питания студентов показал, что 77 % из них нарушают правильность приема пищи (рис. 3).

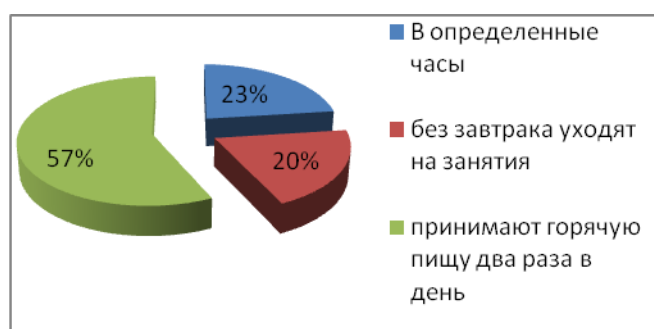


Рис. 3. Мониторинг режима питания

Низкая физическая активность является фактором риска развития заболеваний, особенно это значимо для студенческой молодежи, у которой непрерывно увеличивается информационный поток, накапливаются знания, возрастает умственное и нервное перенапряжение. Опрос студентов выявил,

что в свободное от учебы время самостоятельно занимаются физическими упражнениями и спортом всего 24 % студентов, систематически посещают занятия по физической культуре 60–70 %, что недостаточно для поддержания высокого уровня развития физических качеств.

Специальные знания в сфере здоровьесбережения являются главным условием активного приобщения молодежи к здоровому образу жизни.

Тестирование знаний студентов показало низкий уровень осведомленности о целях и задачах физической культуры; не знание основных понятий и положений, касающихся здоровья и здорового образа жизни; отсутствие навыков самоконтроля и построения комплексов физических упражнений; затрудняются объяснить роль физической культуры в профессиональной подготовке специалиста (рис. 4, 5).

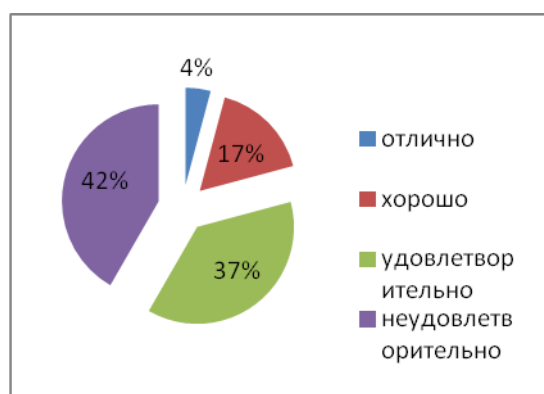


Рис. 4. Результаты тестирования знаний студентов 1 курса

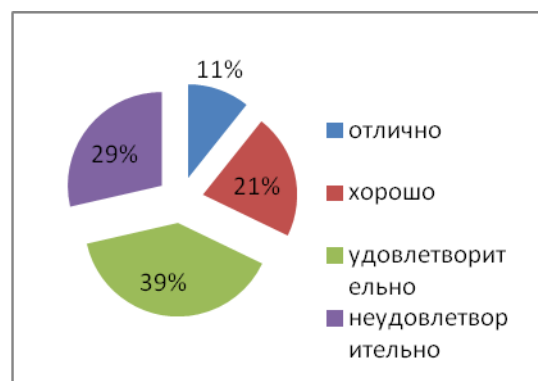


Рис. 5. Результаты тестирования знаний студентов 2 курса

Констатирующий эксперимент позволил сделать следующие **выводы**:

1. В период обучения в вузе у студентов отмечаются заболевания наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности человека и профессиональной деятельности.

2. Анкетирование показало низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой, отсутствие навыков ведения здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью.

3. Тестирование выявило наличие недостаточных знаний и умений в области здоровьесбережения.

4. Исследования физической и функциональной подготовленности студентов показали низкий уровень работоспособности и развития профессионально важных физических качеств.

Таким образом, проблема формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожных специальностей является весьма актуальной и требует дальнейших исследований.

Список литературы

1. Марчук С.А., Пепеляев Ю.В. Здоровье как условие эффективной профессиональной деятельности будущего специалиста. //Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сб. статей 3-й Междунар. научно-прак. конф. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2013, – С 161-163.

Крайнова К.А, Элоева Л.О, Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Изучение психических состояний в спорте

Психология спорта – это, прежде всего, отрасль психологической науки, изучающая особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности и оказывающейся при этом в специфических психических состояниях.

Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные особенности формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, наличия своеобразного сочетания специальных способностей. Очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной