

положения, ситуации, пробуждая его собственные внутренние и скрытые силы и резервы. И этот инструментарий должен быть на самом последнем научном уровне.

Социальная среда, культура, просвещение, педагогика и обучение должны создавать условия для выбора индивидуального маршрута. Только тогда человек со своими врожденными и приобретенными способностями сможет выбрать себе социальный маршрут, профессию, хобби, организовать свой семейный внутренний мир, который бы соответствовал его истинному «призванию». Тогда духовная часть, опережая соматическую, создаст для человека условия здоровья, активной продолжительной жизни и сохранения репродуктивного потенциала своего бессмертия: как в детях, так и в творчестве.

*А.Ташканова, С.Уцева*

### **Оценка функционального состояния студентов Социального института УГППУ**

Обучение в высшей школе предъявляет повышенные требования к здоровью студентов. Особый интерес представляет оценка функционального состояния студентов младших курсов во время учебного семестра. Студенческая деятельность – это своеобразный этап жизненного пути. В то же время низкий уровень здоровья проходящей в вуз молодёжи сказывается на процессе их адаптации к учебным нагрузкам и является причиной ухудшения здоровья.

Вся совокупность факторов, влияющих на здоровье человека, не всегда поддаётся всестороннему учёту. Довольно часто причины ухудшения здоровья молодых людей в процессе их обучения носят субъективный характер, т.е. связаны с неправильными действиями, а чаще бездействием молодых людей при решении задач, связанных с сохранением здоровья.

Одним из критериев оценки здоровья являются мнения самих студентов о своём самочувствии. Цель нашей работы состояла в изучении функционального состояния студентов СоИн УГППУ с помощью метода анкетного опроса. Используемая методика применяется в физиологии труда в соответствии с её «межотраслевыми рекомендациями по разработке рациональных режимов труда и отдыха».

В нашем исследовании установлено, что 40% студентов приступают к учёбе «среднеотдохнувшими», 33% – недостаточно отдохнувшими и лишь 27% – хорошо отдохнувшими. Чувство усталости

сти на занятиях проявляется через одну (у 42%) и через две пары (у 45%) отвечающих студентов. После большого перерыва у 67% студентов усталость проходит, а после занятий утомлёнными себя чувствуют 55% молодых людей. 7% опрошенных студентов младших курсов не ощущают усталости. Утомление проявляется в виде раздражительности (у 47%), головной боли или сонливости (у 32%). Через два часа, как правило, усталость проходит у 42% студентов, а у большинства не проходит и через три и более часов.

Самоподготовка у студентов первых курсов занимает 1,5–2 часа (у 39%), у 37% опрошенных – 0,5–1 часа и у 24% – более двух часов в день. Занятия физической культурой могли бы снять утомление у студентов, но они составляют 0,5–1 часа большинства студентов на 1–3 курсах и у 28% студентов 4 курса. У студентов ФК с учётом их специализации время на занятия спортом значительно больше – 2–2,5 часа в день.

Обнаружено, что почти половина студентов СоИн перенесли простудные заболевания и 38% – заболевания органов пищеварения. Причём у студентов 1 курса процент перенёсших эти заболевания был выше на 10–18% по сравнению с остальными. Данное положение вещей свидетельствует о достаточно сложной адаптации молодых людей к условиям вузовской обстановки. Основные трудности, которые испытывают студенты 1 курса – это отсутствие навыков самостоятельной работы и большие объёмы информации, которые нужно переработать (у 62%).

Для улучшения функционального состояния студентов рекомендовано активизировать занятия физической культурой и продолжить изучение факторов, влияющих на состояние здоровья. Кроме того, желательно оказание помощи студентам по научной организации труда.

*Д.Люблин*

### **Физические упражнения и спорт в системе экологической культуры**

Человек – это часть природы окружающего его мира, поэтому физическое совершенствование человека, бережное и заботливое отношение к своему организму, к красоте и здоровью своего тела является важнейшим элементом экологической культуры. Аристотель назвал физическую красоту человека его лучшим рекомендательным письмом.

Исследования последних лет показали, что 70% лиц, ведущих