

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

активный образ жизни, – это холерики и сангвиники. Среди лиц, предпочитающих пассивный образ жизни, преобладают флегматики и меланхолики. Коррекция образа жизни людей возможна при совместных действиях человека (пациента) и специалиста (врача или социального педагога, педагога–психолога, педагога физической культуры, специализирующихся в сфере валеологии), которые для этого вырабатывают специальную программу действий.

Здоровым людям для сохранения и развития здоровья, прежде всего, необходимо приучить себя ходить быстро – 120–130 шагов в минуту. Для удобства отсчет вести на левой ноге, а по прошествии минуты полученный результат удвоить. В течение дня нужно проходить 10–12 км в быстром темпе со скоростью 6–7 км/час, используя ходьбу как средство физической нагрузки под контролем пульсометрии. Следует помнить, что тренирующий эффект физических упражнений начинается при пульсе 120 уд/мин.

У каждого человека своя походка, которая дает много сведений, касающихся возраста, образа жизни, темперамента, состояния здоровья. Так, например, известно, что состояние нервной системы сказывается на характере ходьбы.

Другой важный антропометрический показатель: осанка, которая, как и походка, – дело наживное. Если начать следить за своей манерой ходить, сидеть, стоять и вдобавок регулярно задавать организму требуемую физическую работу то осанка, безусловно, может быть улучшена. На осанку благотворно влияет плавание, особенно способом брасс на спине, а также виды спорта, как гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание, легкая атлетика, подвижные игры.

Чтобы каждому человеку решить свою задачу поддержания физической формы, здоровья и работоспособности, надо научиться правильно выбирать средства физического воздействия на организм, тонко дозировать нагрузки по показателям функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Сердечно-сосудистая выносливость является индикатором и обязательным атрибутом физического здоровья человека. Под ней понимается высокая способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать кислородом активно работающие мышцы, где кислород, соединяясь с биологическим «топливом» – карбогидратом и жирами, производит энергию, необходимую для работы. Чем выносливее человек, тем сильнее у него сердце, тем экономичнее и рациональнее оно работает, тем большая работа может быть произведена.

Чтобы определить свою выносливость нужно, взяв за точку отсчета пульс в покое (нормальным считается 70–80 уд/мин), подниматься по лестнице, не останавливаясь и не спеша, на 4–5-й этаж.

Если это «восхождение» не вызывает затруднений, то это очень хорошо. Если частота ударов после подъема на 4 этаж меньше 100, то сердечно-сосудистая система такого человека заслуживает оценки «отлично», меньше 120–130 ударов – «хорошо», меньше 140–150 – «посредственно», а больше 150 – «плохо» (Ю.К.Сорокин, 1989).

Организм человека, как природа находится в постоянном обновлении. Человек – венец природы. Двигаясь вслед за эволюцией тела, выясняя сложнейшие влияния, оказанные на него характером трудовой и спортивной деятельности, мы логично подходим к мысли об органической связи красоты природы и красоты человека как ее производной.

Авторитет современной теории и методики физического воспитания Л.П.Матвеев справедливо считает, что «физическая культура составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного совершенствования человека». Понятие физическая культура включает физическую культуру общества как специфическую часть общей культуры и физическую культуру личности, направленную на достижение физического совершенствования человека и использование приобретенных двигательных навыков в повседневной жизни (Б.И.Загорский, 1989), необходимых и для совершенствования психического.

Литература:

1. Загорский Б.И. Физическая культура. М., 1989.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., 1976.
3. Сахно А.В., Чубуков А.С. Здоровый образ жизни: двигательная активность и конституция человека. М., 1989.
4. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М., 1989.

А.Широкова

«Информационное общество»: Сравнительный анализ технологий рекламы и тоталитарных культов»

За время обучения в нашем институте среди исследовательских работ, написанных мною, были и такие: «Реклама и имидж как средства социально-психологического влияния на индивидуальное и массовое сознание» и «Реклама как социально-психологическое явление». Поэтому мне удалось достаточно подробно изучить приемы и технологии, механизм в основе производства рекламы. Это позво-