

наблюдается ухудшение сократительной функции сердца, а снижение артериального давления можно расценивать, как реакцию системы кровообращения на развивающееся утомление.

Анализ полученных данных указывает на то, что менее напряжённым для функционирования сердечно-сосудистой системы студенток является период обучения на третьем и четвёртом курсах.

#### Библиографический список

1. *Айдаралиев А.А., Максимов А.Л.* Адаптация человека к экстремальным условиям: опыт прогнозирования. – Л., Наука, 1988. – 126с.
2. *Солонин Ю.Г.* Широкие особенности физиологических функций у жителей Севера // Физиология человека, 1994. – Т.20. - № 6. – С.137-143.
3. *Ajiki K., Murakava Y., Yanagisawa Miwa A.* etc. Autonomic nervous system activity in idiopathic dilated cardiomyopathy and in hypertrophic cardiomyopathy // Am. J. Cardiol. - 1993. – N 71. – P.1316-1320.
4. *Astrand P.O., Rodahl K.* Textbook of Work Physiology, 1970. – N 4. – 293.

Паначев В.Д. (ПГТУ, г. Пермь)

### ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В ходе исследования изучался вопрос об уровне знаний о здоровом образе жизни. Опрошено 686 студентов. На вопрос: “Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?” относительно полные ответы дали 4 % юношей и 5 % девушек из числа опрошенных. На вопрос: “Назовите составные части ЗОЖ”, - далеко не полные ответы дали 40 % юношей и 57,3 % девушек. По данным опроса: 28,2 % юношей и 23,3 % девушек курят; 14,7 % юношей и 19,6 % девушек переедают, в основном, по праздникам и семейным торжествам; 17 % юношей и 8,2 % девушек недоедают; регулярно выпивают 11 %, (по праздникам – 38 %); совсем не пьют 51 % юношей и, соответственно, 5 %, 7,05 %, 24,5 % - девушек. Если верить в искренность ответов, выявлено 8 наркоманов, которые прекратили вредное занятие. 2,6 % девушек и 10,7 % юношей пробовали наркотики, 87 % - не пробовали и не имеют желание пробовать, понимая пагубность этого увлечения. Из проведенного исследования можно сделать вывод, что все опрошенные студенты понимают, что важно придерживаться ЗОЖ.

Преподаватели физической культуры вузов на занятиях обязаны настойчиво разъяснять студентам теоретические положения ЗОЖ и побуждать их включать основные его положения в повседневную жизнь. В современных условиях социально-экономического кризиса эти проблемы особенно актуальны, так как ухудшение уровня жизни общества оказывает негативное воздействие на состояние здоровья, качество жизни и воспитание спортивной культуры студенческой молодежи – ценного стратегического ресурса страны. Данные исследования студентов показывают, что состояние их здоровья находится на низком уровне по данным ответов студентов. Следует обратить внимание, что 74,7 % участников опроса являлись представителями семей интеллигенции – той части общества, которая призвана формировать моду на здоровье, физическую культуру и здоровый образ жизни. К сожалению, на деле это не так. Можно утверждать, что не на должном уровне находится семейное, дошкольное и школьное физическое воспитание, которые формируют наличие интереса, знаний, убеждений и потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. За период обучения в вузе, где происходит становление личности будущего специалиста, у студентов должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Исследование факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно ползет вниз и это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня и качества жизни. Общество не играет должной роли в воспитании сознательного отношения к здоровому образу жизни.

Большое значение в становлении ЗОЖ и развитии студенческого спорта имеет спортивный клуб. Дело в том, что спортивный клуб – одна из важнейших организационных форм физкультурно-спортивного движения. В ПТГУ спортклуб «Политехник» возник в 1960 году. Новые условия социально-экономического и культурного развития Российского общества в настоящее время выдвинули на повестку дня вопросы о поиске новых форм спортивной клубной работы. В современных условиях возникла потребность, во-первых, в активизации культурно-спортивной работы, расширении филиалов клуба и, во-вторых, в изменении характера, содержания, направлении их деятельности. В связи с этим можно увидеть две основные задачи. Первая задача – усиление демократического характера, гуманистическая направленность работы спортивного клуба. Вторая – учет принципиального отличия массового спорта (спорта для всех) и спорта высших достижений. Спортклуб «Политехник» для этого поддерживает

деятельность своих филиалов по 19 видам спорта. В них занимаются вместе со студентами аспиранты и преподаватели, спортактив ПГТУ, которые получают возможность развивать определенные физические качества и двигательные способности, вместе отдыхать и развиваться в общении с другими людьми, в получении эстетических эмоций, в социальной адаптации и развитии своих творческих способностей во время полезного досуга и т. д. А для спорта высших достижений, в первую очередь необходим рост спортивного мастерства, отбор перспективных спортсменов и совершенствование их спортивного мастерства. И здесь есть большой простор для развития профессиональных студенческих клубов, которые могли бы не только обеспечивать себя сами, но и подпитывать свой основной резерв - студенческий спорт. От этого единства будет зависеть развитие, как массового спорта, так и спорта высших достижений студенческого спортивного союза.

Результаты анкетирования показали, что подавляющее большинство 85,7% студентов занимались или занимаются спортом (87,8 % юношей и 82,6 % девушек). 95,7 % респондентов положительно относятся к спорту (96,8 % юношей и 93,6 % девушек). Причем многие – 35,3 % (27,2 % юноши и 48,3 % девушки) хотели бы заниматься плаванием, если бы были подходящие условия. Популярность плавания объясняется повышенным прикладным интересом большинства студентов к этому виду спорта, так как в области рек, озер и прудов хватает на всех, а бассейнов очень мало, особенно в вузах. Массовость таких видов спорта, как аэробика, спортивные игры, туризм, видимо, связаны с их зрелищностью и полезностью для здоровья.

Поступив в вуз, молодые люди обычно прекращают активно заниматься спортом, что связано с большой занятостью учебной работой. Лишь 16,7 % (20,1 % юноши и 11,6 % девушки) респондентов занимаются спортом «высших достижений» на международном, республиканском, областном и городском уровне. В настоящее время для поддержания здоровья студенты достаточно активно занимаются физической культурой и спортом. Отрицательное отношение к наркотикам – 68,0 %, а к курению – 63,0 %. Изредка употребляют спиртные напитки 58,1 % студентов. Вероятно, необходимо в этом возрасте в вузах усилить пропаганду спортивного стиля, здорового образа жизни.

Анализ данных исследования показал, что студенты вузов области в основном ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, стараются контролировать свое здоровье, не употребляют наркотики, но недостаточно отдыхают, не рационально используют свой досуг.

Кафедры физической культуры, социологии и политологии ПГТУ в течение 1994 – 2005 гг. провели совместно социологическое исследование.

Актуальностью данного исследования заключается в том, что более 60 % студентов гуманитарного факультета освобождены от занятий в основной группе по физической культуре. В специальной медицинской группе занимаются большинство экономистов, политологов факультета.

По данным социологического исследования студенты до поступления в ПГТУ занимались спортом 85,7 % и сейчас хотели бы заниматься плаванием - 35,3 %, аэробикой, туризмом, спортивными играми. К сожалению, в учебные часы это сделать невозможно, так как пока в университете нет бассейна и в ближайшие годы его строительство не запланировано.

Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям на кафедре физической культуры разработан учебно-методический комплекс по дисциплине «физическая культура». Подготовлена и разработана к новому учебному году более совершенная рабочая программа для специальной медицинской группы с учетом индивидуальных занятий по каждой группе заболеваний, состояния здоровья студентов.

Разработаны комплексные тесты по специальной физической подготовке. Оценка результатов и анализ сдачи тестов дают возможность разработать правильные рекомендации студентам по коррекции функционального состояния и развитию профессионально важных качеств в процессе плановых учебных и самостоятельных занятий, а также по здоровому образу и стилю жизни.

Полозов А.А. (УГТУ-УПИ, г. Екатеринбург)

## ПИТАНИЕ ФУТБОЛИСТОВ

*Должен ли я отказаться от хорошего обеда, если не понимаю в процессах пищеварения? Хевисайд.*

### Законы рационального питания

1. Закон энергетической адекватности. Каждую секунду в организме отмирают 7 миллионов эритроцитов. Следовательно, на их место должны прийти другие 7 миллионов.

Эксперты ВОЗ рекомендуют соблюдение этого закона отслеживать по индексу Кетле – вес тела в кг делят на квадрат роста (в метрах). Нормально, если индекс Кетле находится в пределах 20-23 для 18-25 летних и 20-26 для 26-45 летних спортсменов.