

деятельность, за организованную целенаправленную физкультурную деятельность.

Отношение к вредным привычкам студентов Института физической культуры СГПУ

В.П. Посохов, Т.И. Стасишкис, Е.Г. Шарипов
Самарский государственный педагогический университет,
г. Самара

В уставе ВОЗ здоровье определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Одним из ведущих условий, способствующих достижению такого «состояния здоровья», является образ жизни.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Он обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность и творческое долголетие, позволяет в значительной мере раскрыть наиболее ценные качества личности.

Анализ специальной литературы свидетельствует, что многие исследователи относят к здоровому образу жизни отказ от вредных привычек (А.П.Лаптев, 1986, С.В.Попов, 1997, В.Ю.Салов, 2001 и др.). В основном к вредным привычкам относят курение табака, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

В энциклопедическом словаре (1980) привычка трактуется как «сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенной ситуации приобретает для индивида характер потребности. Привычки могут складываться стихийно, быть продуктом направленного воспитания, перерастать в устойчивые черты характера».

Особенности поведения человека, выражающиеся в его характере или образе действий, формируются под влиянием, как минимум, двух причин: наследственности и условий жизни. Важным обстоятельством формирования привычек представляется целенаправленное воспитание, которое тесно связано с образованием. От того, какие знания в детстве, подростковом возрасте получил человек, формируется его культура. Таким образом, вредные привычки, опасные для здоровья отдельного человека и общества в целом, есть отражение влияния наследственности, воспитания, образования и культуры человека.

Утверждение здорового образа жизни должно охватывать все сферы деятельности людей (производственную, учебную, семейно-бытовую,

общественную и др.), а также все уровни: от индивидуального до общегосударственного.

Профессиональная обязанность работников физкультурного движения – постоянная работа по утверждению здорового образа жизни и всех его элементов. При этом необходимо всегда подчеркивать, что оптимальный двигательный режим (систематические занятия физической культурой и спортом) является важным формирующим фактором здорового образа жизни. Научные исследования показывают, и практика подтверждает, что, приступив к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, люди отказываются от вредных привычек, стараются соблюдать правильный распорядок дня и рационально питаться.

Цель настоящего исследования – выявить отношение к вредным привычкам, таким как курение табака, употребление алкоголя и наркотиков, студентов педагогического и тренерского отделений института физической культуры Самарского государственного педагогического университета.

Задачи исследования:

1. Отметить особенности отношения к вредным привычкам лиц обоего пола.
2. Попытаться установить возраст первого знакомства с табаком, алкоголем и наркотиками.
3. Выявить знания положительных и отрицательных свойств курения табака, алкоголя и наркотических препаратов.
4. Определить источники информации о вредных привычках.
5. Установить связь вредных привычек с материальным и семейным положением, бытовыми условиями.

В исследовании использовался метод анкетного опроса. Результаты исследования математически обрабатывались.

Работа проводилась в 2004-2005 учебном году на базе института физической культуры Самарского государственного педагогического университета. В исследовании приняли участие 67 человек. Из них 34 – мужчины в возрасте 18-23 лет и 33 – женщины в возрасте 19-28 лет.

В результате исследования установлено, что регулярно курит меньшее число из опрошенных студентов института физической культуры (соответственно 26,4% и 35,3%). Количество курящих женщин несколько больше, чем мужчин. Подавляющее большинство опрошенных студентов употребляют алкоголь: мужчины и женщины одинаково часто (91,1% и 85,2%). Все респонденты отрицают злоупотребление алкоголем и регулярное употребление наркотических препаратов.

Показано, что наибольшее количество испытуемых впервые пробовало курить: мужчины – в возрасте 15 лет, женщины – 16 и 18 лет; впервые употребили алкоголь: мужчины – в возрасте 16 лет, женщины – 15 и 16 лет; наибольшее количество мужчин и женщин пробовало легкие наркотики (препараты индийской конопли) в возрасте 16 лет. Эти результаты соответствуют данным научной литературы.

Из положительных свойств курения табака, употребления алкоголя и наркотических препаратов респонденты отметили антистрессорное действие. Отрицательное влияние на организм заключается в развитии психической и физической зависимости, тяжелых соматических заболеваний.

Основные источники информации о вреде курения табака, злоупотребления алкоголем и наркотических препаратов: средства массовой информации, периодические печатные издания, школьная и институтская учебные программы, родители и друзья.

На основании проведенного опроса достоверных связей вредных привычек с материальным, семейным положением и бытовыми условиями не установлено.

Сохранение здоровья гимнасток при интенсивных тренировках

Г.А. Первушкина, И.В. Симоненкова
СДЮСШОР №1,
г. Екатеринбург

Занятия художественной гимнастикой формируют волевые качества, привычку к труду, укрепляют здоровье, формируют красивую осанку, способствуют правильному физическому развитию, развивают выносливость, гибкость, координацию.

Нагрузки гимнасток, тренировавшихся 15 лет назад, были неизмеримо ниже тех нагрузок, чем вынуждены выдержать сегодняшние спортсменки. Гимнастки занимая призовые места на российских и международных соревнования (не считая сборов), могли тренироваться лишь один раз в день, что естественно, снижало остроту проблемы сохранения здоровья.

За последние годы значительно возросла техническая сложность упражнений, в связи с чем увеличился срок подготовки гимнасток высокого класса. В спортивную школу приходят девочки 4-5 лет и заканчивают ее в 17-18 лет, а некоторые занимаются и до 22-х лет. Поэтому тренер обязан изменять методику обучения в зависимости от технических требований, предъявляемых гимнасткам.