

изменениям обмена веществ и функционирования систем организма. Рекомендуемый темп снижения массы тела - не более 1 кг в неделю; б) вначале применения комплекса мероприятий, направленных на снижение массы тела, темп ее снижения будет существенно выше, чем в последующем; в) при прекращении применения комплекса мероприятий для снижения массы тела ранее, чем спустя несколько месяцев (около года), масса тела вернется в первоначальное состояние или близкое к нему; г) спустя несколько месяцев применения комплекса мероприятий для снижения массы тела, можно постепенно включать в рацион питания некоторые из ранее «запрещенных» продуктов в небольших количествах.

Существует определенный предел, преодолев который, похудение грозит стать причиной развития тяжелых заболеваний. Нередки случаи смерти сидящих на диете от различного рода дистрофий (нарушений обмена веществ). Полностью убрать подкожный жир невозможно.

Таким образом, придерживаясь тех рекомендаций, которые изложены выше, процесс снижения веса пройдет более безопасно, для желающих приобрести красивые формы без ущерба для здоровья.

Е. Хайрутдинова, Л. Н. Рябова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, физическая культура и спорт

Аннотация: дается обоснование отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни на основе результатов анкетирования, предлагаются пути решения данной проблемы, где главным местом приложения усилий обществ должна а стать семья.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Как показывает практика, большинство людей осознает ценность здоровья только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой. Современный человек, хорошо зная, что полезно и что вредно, очень часто поступает неразумно по отношению к своему здоровью. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни (ЗОЖ). Одни становятся жертвами гиподинамии, вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с неизбежным развитием в этом случае ожирения, атеросклероза, сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервозны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

В данной работе мы попытались выявить реальное отношение студенческой молодежи к ЗОЖ. В исследовании приняли участие 50 студентов (среди которых 28 юношей и 22 девушки) Российского профессионально-педагогического университета г. Екатеринбурга.

Основным методом исследования было выбрано анкетирование. Анкета включала в себя вопросы, касающиеся как возраста, пола, места проживания, так и отношения к вредным привычкам, правильному питанию, занятиям физическими упражнениями, ЗОЖ. Полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

В результате проведенного исследования выяснилось, что 43 % юношей и 41% девушек имеют вредные привычки, 56% опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, сидя за компьютером, 30 % - проводят свободное время, гуляя с друзьями, 24% - занимаются физическими упражнениями и 10% - вообще не имеют свободного времени.

Анкетирование показало, что студенты не уделяют должного внимания правильному питанию. Так только 15% юношей и 9% девушек стараются соблюдать правильный режим питания. 30% юношей и девушек в основном тратят достаточно средств на приобретение витаминов, полезных продуктов питания и т.п.

Из числа опрошенных 64% студентов имели прежде опыт занятий различными видами спорта, 34% студентов продолжают заниматься физическими упражнениями, 40% опрошенных студентов не могут позволить себе занятия в различных спортивных секциях из-за отсутствия у них свободного времени. 34% респондентов уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь. 52% юношей и 60% девушек никогда не выполняли утреннюю гигиеническую гимнастику, в то время как информацию о ее положительном влиянии на организм человека они получали с самых ранних лет.

41% опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности. Но юноши реже задумываются о правильности своего образа жизни, чем девушки. Большинство студентов считает, что для поднятия жизненного

тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки. 84% студентов считает, что абсолютно здоровая нация это иллюзия.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод, что при имеющейся тенденции постоянного увеличения количества студентов со специальной медицинской группой у современной молодежи здоровье не является приоритетом и у них не сформированы навыки здорового образа жизни.

Поэтому устранение искажений в образе жизни молодого человека становится задачей не только сферы здравоохранения, но также культуры и образования. Сущность здоровья, систему знаний о нем и его укреплению должны раскрывать медицинские работники, педагоги, ученые. Человека необходимо обучать здоровью и формировать у него внутреннюю позицию, выражающуюся в соединении необходимости полноценной, активной и продолжительной жизни, и соответствующих способов решения этих проблем. Провозглашая формирование ЗОЖ, возможно устранить причины возникновения болезни, сделав профилактику основным методом сохранения здоровья человека. Необходимо научить людей расслабляться и снимать напряжение не за счет употребления алкоголя и сигарет, а благодаря занятиям спортом, физическими упражнениями, различными видами художественного творчества. Каждый гражданин должен, прежде всего, сам создать собственное здоровье, а не искать его в больницах. Важно формировать у молодого человека непреодолимое желание сохранять и укреплять свое здоровье.

Главным местом приложения усилий должна стать основная сфера жизнедеятельности человека - его семья, где закладываются генетические, биологические и социальные основы здоровья личности. Занимается человек спортом и физкультурой, или нет, ведет активный

образ жизни или, наоборот малоподвижный, считается ли с состоянием здоровья других людей или никогда не задумывается над этим - все это начинается обычно с семьи. Поэтому для оздоровления нации семья является ключевым звеном.

Особого внимания требует состояние здоровья мужчин. Во-первых, они являются основными работниками на большинстве предприятий и в государстве. Во многом от них зависит экономический успех и благополучие страны. Во-вторых, они пример для своих детей в ведении здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

По-нашему мнению, создание нормальных условий жизни для российских семей – является первым шагом для оздоровления нации. Только так мы сможем развить традиции здорового образа жизни и воспитать здоровую молодежь.

Д. В. Черныш, Е. Ю. Кравцова, С. А. Медведева

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ПОДБОР И ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ПО ГРУППЕ КРОВИ И ТИПУ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Ключевые слова: физическая нагрузка, фитнес, здоровье, группа крови, типы телосложения.

Аннотация: в результате исследования была подтверждена достоверность существующей методики подбора физической нагрузки по группе крови и типу телосложения.