

называют вороной, а ворону на чужеземном дереве они называют орлом». Сегодня это принцип виден как на ладони. Если свести воедино все написанное и сказанное российскими западниками, то ясно обнажатся их мишени; это – чувства Родины и патриотизма, Православие и отечественная культура, идея сильного государства Российского и сильной армии. Наши западники продали свои души мировым деньгодеателям. Продали тогда, когда Россия окружена военными базами, а меч НАТО продвигается к Смоленску. Если семья есть исходная ячейка воспитания, то патриотизм – его несущая конструкция.

Библиографический список

1. *Ильин И.А.* Борьба за Россию // Собр. соч.: В 10 т. М., 1999. Т. 9-10.
2. *Ильин И.А.* Путь духовного обновления // Там же. Т. 1.

В.А. Зыкова, В.А. Марчук, С.А. Марчук (Екатеринбург)

Особенности двигательной подготовленности и морфо-функциональных показателей студенческой молодежи

Печальная статистика свидетельствует, что ежегодно количество студентов отнесенных к специальной медицинской группе в Российском государственном профессионально-педагогическом университете растет (с 34% в 2000 г. до 38,5% в 2004 г.). Такая динамика указывает на ухудшение физического здоровья студентов. Одним из показателей физического здоровья, является физическое развитие [2; 5]. Анализируя данные физического развития студентов в период обучения в вузе, мы исследовали антропометрические данные, как у юношей, так и девушек, обучающихся в РГППУ.

На основании анализа имеющихся показателей и сравнительных нормативных таблиц физического развития молодежи регионов России можно сказать, что студенты (юноши) первого года обучения имеют отставание в показателях массы тела и окружности грудной клетки по отношению к длине тела. К 3 курсу вес юношей несколько возрастает, хотя не достигает должного уровня. У девушек на 1 курсе масса тела и окружность грудной клетки соответствуют росту. На 2-3 курсах имеется тенденция к увеличению веса, а соответственно и окружности грудной клетки.

Однако данные медицинского осмотра и антропометрических показателей не могут в полной мере говорить о состоянии физического здоровья студенческой молодежи [3; 4]. Чтобы получить более полную картину физического здоровья студентов, мы исследовали их двигательную подготовленность. В тестировании приняли участие 233 юноши и 691 девушка, обучающихся на 1–3 курсах. Анализ данных, оценивался по трем уровням: низкий, средний и высокий. Сводные данные таблицы показывают, что только 5,2% студентов соответствуют высокому уровню развития, 42% выполняют нормативные требования на среднем уровне. При этом у 47% юношей и 56% девушек качество быстроты находится на низком уровне. Велико также число молодежи с низким уровнем развития силы (юноши – 51%) и выносливости (у юношей – 42%, у девушек – 47%). По скоростно-силовым качествам не укладываются в средние нормативы 22% юношей и 23% девушек.

Проведенный анализ статистических данных о состоянии двигательной подготовленности студентов позволяют констатировать следующее. Во-

первых, в проявлении большинства физических качеств существенной динамики результатов у студентов от 17-22 лет не наблюдается, исключение составляют лишь силовые показатели у юношей. Так, если в 17-летнем возрасте у них среднее количество подтягиваний равно $7,5 \pm 2,10$ раза, то в 18-19 лет – $9,7 \pm 1,87$, а в 20 лет – $12,5 \pm 1,94$.

Таблица

Двигательная подготовленность студентов

Контрольные испытания	пол	1 курс M ± m	2 курс M ± m	3 курс M ± m
Бег 30 м. (с)	м	4.8±0.38	4.7±0.42	4.8±0.45
	ж	5.7±0.40	5.6±0.39	5.8±0.31
Бег 3000 м (мин)	м	12.50±1.012	12.38±1.020	13.05±1.015
Бег 2000 м (мин)	ж	11.08±1.012	11.26±1.230	11.38±1.013
Подтягивание на перекладине (раз)	м	7.5±2.10	9.7±1.87	12.5±1.94
Поднимание туловища за 30 с (раз)	ж	17±2.0	19±2.3	16±2.2
Прыжок в длину с места (см)	м	210±14	216±12	213±14
	ж	156±9.1	159±8.8	155±1.1

Особенно огорчителен тот факт, что за время обучения в вузе не улучшаются показатели выносливости, а именно это физическое качество в наибольшей мере определяет потенциал работоспособности и здоровья молодого человека. Настораживает и тот факт, что только у 30% абитуриентов, поступивших в вуз на 1 курс, показатели физического здоровья по всем вышеперечисленным показателям соответствуют нормативным требованиям.

Одной из причин столь низких показателей двигательной подготовленности, с нашей точки зрения, является низкая двигательная активность молодого человека. Академик Н.М.Амосов [1] в своих работах показывает, что у молодежи 17-22 летнего возраста количество движений должно быть не менее 25000–30000 в сутки. При этом процент физических упражнений с большой и высокой интенсивностью должен составлять не менее 30% от суммы движений. Выполнение этих нормативов возможно только в том случае, если студент минимум 40-50 мин. в день будет заниматься физическими упражнениями в специально оборудованных залах, применяя специально разработанные комплексы. Однако, согласно учебного плана студенты организованно могут заниматься физической культурой только 2 раза в неделю, что составляет 12-14% необходимой двигательной активности.

Именно поэтому в образовательный процесс необходимо внести определенные коррективы, которые формировали бы мотивацию к приобретению необходимых валеологических знаний и навыков, способствующих формированию здорового образа жизни студенческой молодежи. В рабочий день необходимо своевременно внедрять оздоровительно-коррекционные средства, повышающие двигательную активность учащихся. Применение упражнений танцевальной аэробики, калланетика, стретчинга, шейпинга будут способствовать всестороннему развитию физических качеств, повышать функциональные возможности организма, формировать правильную осанку. Релаксацион-

ные методики будут снимать психофизическое напряжение, и способствовать оптимизации нервных процессов в мозговых структурах, ответственных за переработку зрительно-смысловой информации.

Комплексное воздействие оздоровительно-коррекционных средств физической культуры применяемое в разных формах организации занятий будет всесторонне физически развивать студентов, тем самым улучшать их здоровье.

Библиографический список

1. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. Свердловск, 1987.
2. *Бароненко В.А., Люберцев В.Н., Рапопорт Л.А.* Основы здорового образа жизни. Екатеринбург, 1999.
3. *Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. М., 1990.
4. *Сердюковская Г.Н., Кляйнпеттер У.* Охрана здоровья детей и подростков – важнейшая социальная проблема: Здоровье, развитие, личность. М., 1990.
5. *Фомин Н.А.* Психофизиология здоровья. Челябинск, 1998.

В.М. Князев (Екатеринбург)

Помнить и знать о Великой Победе, чтобы жить и побеждать

То, что жизнь существует в условиях всеислия смерти, посреди беспредельного самоуправства сил зла и хаоса, свидетельствует недвусмысленно о великой силе жизни. В существе жизни коренится сила рождения, возрождения и воскресения из праха смерти. Но не всякая жизнь существенна и является формой существования для сил вечного бытия. Однако путь сопричастности с источником вечной жизни ни кому не заказан. Благое солнце вечной жизни равно льет свой свет на все живое. Но не все живое любит свет и стремится в его просторы. Для человека, желающего жить в силе и полноте жизни, есть очень важная, коренная для него проблема – проблема сопричастности силе всепобеждающей жизни. Проблема сопричастности опыту победоносной жизни, опыту преодоления уныния и страха смерти.

В современной России появляется все больше и больше людей, которым претит лень и инфантильность потребителя, праздность и распушенность человека «перекати поле». Появляются вопреки крику и зову пьяной и страстной рекламы люди трезвые, собранные, мобилизованные на дело жизни, на ее укрепление и совершенствование. И для этих людей жизни встает вопрос, на какие силы опереться человеку, в своем стремлении жить в полноте и совершенстве подлинно бытия? Очевидно, что опыт победы в самой трудной за всю человеческую историю войне, может открыть и дать ищущему человеку ту энергетику образа жизненного действия, которая вдохновит, воодушевит на преодоление своей слабости лобого человека.

Для нас опыт победы в Великой Отечественной войне не есть абстракция и некая далекая, предъисторическая реальность, а есть живая нить памяти о наших родителях, дедах и бабушках, которые прошли по дорогам этой невероятной трудной войны, выжили, перенесли все ее тяготы и победили. Мы потомки победителей. И вроде бы мы должны быть как наши деды и отцы. Но почему-то живем хуже побежденных в той войне народов. И все, что нам в невероятно трудной битве завоевали наши предки, мы растрчиваем и развеиваем в пыль по ветру. В этом тревожном факте наличествует какая-то ущерб-