

В основе терапевтического действия упражнений атлетической гимнастики лежит процесс тренировки, который совершенствует регулирующее и координирующее влияние центральной нервной системы на функции различных органов и систем организма. Оздоровительный эффект заключается в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма.

Мы считаем, что в целях повышения мотивации к занятиям физической культурой и сохранения психофизического здоровья студентов необходимо: в учебную программу для специальных медицинских групп внести раздел «Оздоровительные средства атлетической гимнастики»; разработать методические рекомендации по правилам выполнения упражнений силовой направленности и определить противопоказания к их использованию для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья.

М. Ю. Глухова

*Нижний Тагил*

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Современное развитие физкультурной инфраструктуры в России далеко отстало от развитых экономических стран. В начале 1990-х гг. физической культуре уделялось недостаточно внимания: она считалась неким придатком к процессу обучения в школе, средних специальных заведениях, вузах и не рассматривалась в качестве одного из основополагающих элементов здоровьесбережения человека.

И только в конце прошлого столетия мы заговорили о пользе физической культуры как одного из эффективнейших средств оздоровления человека. Однако следует заметить, что при всех заявлениях мало что делается для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий. Так, за последние 10 лет число физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений уменьшилось почти на 20%, а высокая стоимость физкультурно-оздоровительных услуг делает данные учреждения недоступными для основной массы населения, в том числе и для студенческой молодежи.

Ухудшение общего состояния здоровья, увеличение числа хронических заболеваний у студенческой молодежи (по данным мониторинга Нижнетагильской социально-педагогической академии, на начало октября 2004 г. на I курсе 17,6% от общего количества поступивших студентов имеют хронические заболевания, отнесенные в группу «А»; 82,4% студентов отнесены к основной группе, однако многие из их числа уже имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья) говорят о том,

что одной из наиболее острых проблем является воспитание у современной молодежи ценностного отношения к физической культуре как одному из видов здоровьесбережения человека.

По данным нашего опроса (в анкетировании принимали участие 82 студента-первокурсника факультета иностранных языков), выяснилось, что основными критериями повышения интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов являются возможность выбора вида спорта (56,1%) и хорошо оснащенная спортивная база (45,1%).

Результаты нашего исследования показали, что студенты не владеют определенным объемом знаний о своем организме, у них не сформированы достаточные умения, навыки для определения личностных оптимальных двигательных режимов, улучшающих функциональное состояние организма, а состояние физического и психического здоровья студентов требует существенной коррекции.

Наряду с этим во многих вузах материально-техническая база спортивных сооружений не удовлетворяет потребностям студентов в сфере физкультуры и спорта. Соответственно снижается интерес к занятиям физкультурой и спортом не только в учебное, но и во внеучебное время.

Исходя из вышесказанного, необходимо отметить, что одной из актуальных основных задач кафедр физического воспитания является формирование, развитие и сохранение здоровья студенческой молодежи при помощи арсенала разнообразных средств физической культуры, формирование у студентов ценностного отношения к здоровью. Это открытый, творческий процесс, в котором должно осуществляться сотрудничество преподавателей кафедр физического воспитания и студентов.

С. М. Мезенова  
*Екатеринбург*

## **ПРОБЛЕМА ПИВНОГО АЛКОГОЛИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Современное состояние российского общества характеризуется ростом количества употребляемых алкогольных напитков. В последнее время активное злоупотребление пивом наблюдается среди несовершеннолетних.

Привыкание к пиву формирует зависимость – невозможность отказаться от применения этого напитка. Медицина признает пьянство (или алкоголизм) болезнью, которая выражается в ряде физических и психических признаков<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Бехтерев В. М. Вопросы алкоголизма и меры борьбы с его развитием. М., 1988.