

*Развивающийся родитель* создает условия для передачи своего опыта, умений детям и стремиться к сотрудничеству.

#### *Литература*

1. Проблемы социализации детей и подростков (на материалах исследований в поселениях крайнего Севера) 1992–1944 гг. / под ред. Л. Н. Когана [и др.]. – Екатеринбург–Надым: УрО РАН, 1994. – С. 96–97.

2. Тюмасева, З. И. Парадокс – здоровье семьи как социальная проблема / З. И. Тюмасева // Проблемы и перспективы развития современной семьи: материалы межд. науч.-практ. конф. 26–27 ноября 2008 г. – Челябинск: ЧГПУ, 2008. – С. 15–23.

**Усатов В. М.**

Уральская государственная юридическая академия,  
Екатеринбург, Россия

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ РАЙОНАХ**

*Аннотация.* Систематические регулярные тренировочные занятия лыжным спортом являются специфической адаптацией и играют важную роль в предупреждении отклонений в физическом развитии студентов при воздействии экологически неблагоприятных факторов.

*Ключевые слова:* экология, лыжный спорт, адаптация организма, физическое развитие, физическая подготовленность.

**Usatov V. M.**

Ural State Law Academy,  
Yekaterinburg, Russia

### **INFLUENCE OF SKIING ON THE HEALTH OF STUDENTS LIVING IN ENVIRONMENTALLY DISADVANTAGED AREAS**

*Аннотация.* Систематические регулярные тренировочные занятия лыжным спортом являются специфической адаптацией и играют важную роль в предупреждении отклонений в физическом развитии студентов при воздействии экологически неблагоприятных факторов.

*Ключевые слова:* экология, лыжный спорт, адаптация организма, физическое развитие, физическая подготовленность.

В современное состояние жизнедеятельности диктует высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Психические нагрузки ослабляют организм и приводят к множеству заболеваний. Стрессы подстерегают вчерашних школьников и сегодняшних студентов с первого дня обучения в ВУЗе. Экологическое неблагополучие зон проживания усугубляют их. В таких условиях сложно надеяться оздоровить студентов или укрепить их здоровье. Только разумные и научно-обоснованные комплексы защиты и воспитания могут решить эту проблему.

Одним из компонентов комплексной системы оздоровления студентов является физическая культура и как часть ее – лыжный спорт. Влияние физического воспитания посредством лыжной подготовки на здоровье подрастающего поколения бесспорно. Главным направлением в этом процессе, является систематическое вовлечение студентов в двигательную деятельность, проведение занятий физическими упражнениями, что относится к одному из средств отвлечения учащихся от вредных привычек, и тем самым является профилактической оздоровительной работой.

В жизни человека двигательная деятельность является фактором биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, в том числе к неблагоприятным факторам внешней среды. Роль движений особенно велика в

период интенсивного роста и развития организма – в детском, подростковом и студенческом возрасте. В эти периоды большое значение имеют средовые факторы, особенно физическая культура, определяющие двигательно-координационные и кондиционные способности студентов, способствуют расширению резервов специфической и не специфической адаптации функциональных систем.

Задача, стоящая перед педагогическими и социальными работниками, а также врачами заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале – всем, возможность для укрепления здоровья средствами физической культуры.

При систематическом воздействии физических упражнений повышаются устойчивость регуляторных механизмов, клеточных структур, изменяются физико-химические свойства клетки, расширяются функциональный резерв и адаптационные возможности организма, в том числе и к неблагоприятным факторам внешней среды.

Мы провели исследования по определению уровней физического развития и двигательной подготовленности юношей старшего школьного возраста и студентов первого курса, регулярно занимающихся лыжным спортом и проживающих в экологически неблагоприятных районах (Уралмаш, Вторчермет). В экспериментальном обследовании приняло участие 63 студента УрГЮА, УрГПУ и РГППУ.

Исследование показало, что студенты-спортсмены из неблагополучных в экологическом отношении районов, значительно превосходят юношей среднего уровня развития и по своим показателям приближаются к юношам не спортсменам высокого уровня развития. А по показателю жизненной емкости легких значительно превосходят оценку «высокий уровень». В этом показателе определяется специфика лыжного спорта.

По показателям двигательной подготовленности студенты-спортсмены из неблагополучных районов значительно превосходят юношей не спортсменов из благополучных районов не только среднего уровня подготовки, но и высокого.

Таким образом, систематические регулярные тренировочные занятия (более высокая двигательная активность) способствуют физическому развитию т более высокой двигательной подготовленности, нивелируя неблагоприятные экологические условия. Эти обстоятельства дают нам возможность сделать вывод, что и стрессовая реакция организма у тренированных детей менее выражена, а следовательно их устойчивость к стрессовым воздействиям выше.

Мы считаем, что обстоятельство является специфической адаптацией к физическим нагрузкам и может играть важную роль в предупреждении отклонений в физическом развитии и двигательной подготовленности студентов при воздействии экологически неблагоприятных факторов.

Несомненно, что эти выводы предварительные. Отдельные положения требуют доработки и более глубокого обоснования. При дальнейших исследованиях появится возможность более широкого рассмотрения вопросов адаптации организма, занимающихся лыжным спортом студентов, в условиях проживания на экологически загрязненной территории.

**Федулов В. К., Сологуб А. А., Федулова Ж. В.**  
Ульяновский государственный университет,  
Ульяновск, Россия

### **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ РЕЗЕРВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Аннотация.* В работе представлены результаты количественной оценки индивидуального здоровья студенток первого года обучения, которые занимались физическими