

7. Малинин, Н. В. Комплексный контроль в лыжных гонках в период снежной подготовки / Н. В. Малинин // Проблемы совершенствования СФП квалифицированных спортсменов в зимних видах спорта : сб. науч. тр. – Л., 1989. – С. 179-185.

8. Марков Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие. –М.:Советский спорт,2006.-52с

9. Марков, Л. Врач в лыжной команде / Л. Марков // Теория и практика физической культуры – 1995. – № 1. – С. 35-41.

10. Мартынов. В. С. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов. Физиологическая характеристика циклических видов спорта : сб. науч. тр. по зимним видам спорта / сост.: В. С. Мартынов, И. Б. Казиков. - М.: Физкультура и спорт. 2006. - С. 80-90.

11. Матвеев.Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. 4-е изд., испр. И доп. – СПб.:Изд-во «Лань»,2005.-384 с

12. Раменская, Т. И. Закономерности развития организма в подготовке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 12-13.

13. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов – М. : Физическая культура, 2005. – 100 с

Зиятова С.М., Соловьёва Е.В.

Димитровградский инженерно-технологический институт
Филиал национального исследовательского
ядерного университета «МИФИ», Димитроград, Россия

К ВОПРОСУ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Охрана и укрепление здоровья студенчества в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Личность имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления.

Основной целью данного исследования является изучения проблемы образа жизни студентов не физкультурного вуза и анализ факторов здорового образа жизни.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов не физкультурного вуза свидетельствует о ее неупорядоченности организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24—30%, на режим питания — 10—16%, на режим двигательной активности — 15—30%. Необходимо отметить, что, накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5—6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья

студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов — систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином «двигательная активность».

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энергозатратам 1:1; во внеучебное время, соответственно, 1:8 и 1:2. То обстоятельство, что динамический компонент деятельности студентов во время учебных занятий и во внеучебное время почти одинаково указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента студентов. В то же время определенная часть студентов увлекается спортом, уровень достижений в котором требует от них выполнения сравнительно высоких по объему и интенсивности физических нагрузок. Поэтому возникает важнейшая социально-педагогическая задача — определить оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы двигательной активности. В результате исследования установлено, что в среднем двигательная активность студентов в период учебных занятий (8 мес) составляет 8000—11000 шагов в сутки; в экзаменационный период (2 мес) — 3000—4000 шагов, а в каникулярный период 14 000—19000. Очевидно, что уровень двигательной активности студентов во время каникул отражает естественную потребность в движениях, ибо в этот период они свободны от учебных занятий. Исходя из этого можно отметить, что уровень их двигательной активности в период учебных занятий составляет 50-65%, в период экзаменов — 18—22% биологической потребности. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 мес в году.

Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Психологический вестник РГУ / Ростовский государственный университет. — Ростов-на-Дону: РИО РГУ, 1997. — 439 с.
2. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М.: Прогресс, 1994. — 340 с.
3. Лисицин, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. — М.: Знание, 1982. — 90 с.
4. Апанасенко, Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.А. Апанасенко // Здоровье. Валеология. — 1996. - № 2. — С. 9 — 14.
5. Брехман, И.И. Введение в валеологию — наука о здоровье / И.И. Брехман. — Л.: Наука, 1987. — 125 с.
6. Иванюшкин, А.Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН. Валеология. — 1982. - № 1. - С.49 — 58
7. Иванюшкин, А.Я. Здоровье и болезнь в системе ценностных ориентаций человека / А.Я. Иванюшкин // Вестник АМН. Валеология. — 1982. - № 4. - С. 29 — 33.