

гуманитарное знание о проблемах социального развития материалы XXIV Годичного научного собрания профессорско-преподавательского состава. - 2017. - С. [315-318].

2. *Власова Ж. Н.* Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. № 1.с. 58–62.

3. *Дубровский В. И.* Спортивная физиология. — М.: ВЛАДОС, 2005. Энциклопедия физической подготовки. — М.; ФиС, 2004. — 232 с.

4. *Крамской С.И.* Спорт в современной социокультурной ситуации: к проблеме выявления социальной активности молодежи / С.И. Крамской, В.В. Кудряшов, М.В. Кудряшов // Тенденции развития общества: единство сомоорганизации и управления: Сб. материалов Междунар. Науч. – практ. конф. – Белгород, 7 февраля 2011 г. / под ред. Н.С. Данакина, В.Ш. Гузаирова, И.В. Конева. – Белгород: ИП Остащенко А.А., 2011. – С. [192 – 195].

5. *Тоноян В. Х.* Влияние экстремальных видов спорта на развитие молодежного движения в России // Власть. 2011. №9.

Бусыгина Д. С., Пузанская А. С., Бараковских К. Н.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Аннотация. В работе анализируются факторы риска, влияющие на здоровье студенческой молодежи. Приведены результаты исследования среди студентов института физической культуры, спорта и здоровья РГППУ.

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, студенты, факторы риска.

Проблема здоровья студенческой молодежи, факторов влияния и рисков на здоровье очень актуальна, но относится к числу недостаточно исследованной. Студенческая молодежь представляет собой особую социальную группу населения, объединенную определенными возрастными границами (17-25 лет), интенсивным умственным трудом – процессом профессионального обучения, планированием будущей профессиональной карьеры, семейной жизни и, наконец, менталитетом [3]. Её образ жизни имеет ряд недостатков, который ведет к ухудшению состояния здоровья. Так, например, неблагоприятные условия самоподготовки и проживания в общежитии, неправильное планирование своего времени, отсутствие отдыха, работа при очном обучении могут привести к утомлению, дефициту сна и нарушению режима питания, что влечет за собой серьезные нарушения в работе всего организма.

Термин «здоровье» трактуется по-разному, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) дает следующие определение «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Но определение ВОЗ полностью не раскрывает содержание понятия здоровье. Так Л. В. Белова дает следующие определение - под термином здоровье принято понимать устойчивую форму

жизнедеятельности, которая обеспечивает экономичные оптимальные механизмы приспособления к окружающей среде и позволяет иметь функциональный резерв, используемый при ее изменениях [1]. Соответственно здоровье влияет на все сферы жизни людей в разной степени. Для человека здоровье это ресурс позволяющий ему жить на определенном уровне комфорта, как позволяющие делать многое, так и ограничивать его в определенных действиях. Так, здоровье студенческой молодежи является необходимым условием учебы в вузе. Высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка, вынужденные частые нарушения режима труда, отдыха и питания, кризис нравственных ценностей, неуверенность в своем будущем, смена места жительства и многие другие факторы требуют от студентов мобилизации сил для адаптации к новым условия проживания и обучения, формирования межличностных отношений вне семьи и преодоления сложных жизненных ситуаций [2].

На сегодняшний день ВОЗ выделяет следующие факторы, которые оказывают непосредственное влияние на здоровье молодежи: травматизм, насилие, проблемы с психическим здоровьем, употребление алкоголя и наркотических средств, табакокурение, заражение различными инфекционными болезнями (в т.ч. ВИЧ/СПИД), питание и дефицит питательных микроэлементов, нерациональное питание и ожирение.

Важно, отслеживать уровень студенческого здоровья, для своевременного выявления проблем. Поэтому мы провели исследование, направленное на выявление факторов риска влияющих на здоровье студентов 1-4 курсов очной формы обучения Института физической культуры, спорта и здоровья РГППУ.

По специально разработанной нами анкетой был проведен опрос среди студентов института. Студентам предлагалось ответить на 9 вопросов 3 из них для получения данных (пол, группа, курс) и 6 касающихся состояния их здоровья и знаний о нем.

Всего в опросе приняли участие 33 человека. Из них 24 человека женского пола и 9 – мужского. Из 33 опрошенных человек студентами 1 курса являлись 12 человек (36,4%), 2 курса – 3 человека (9,1%), 3 курса – 12 человек (36,4%) и 4 курса – 6 человек (18,2%).

Для того чтобы узнать отношение студентов к своему здоровью был задан вопрос – следите ли вы за своим здоровьем? Было предложено 5 вариантов ответа с пояснениями – «да, на постоянной основе (я прохожу раз в год всех специалистов, проверяя состояние своего организма, придерживаюсь здорового образа жизни, соблюдаю режим дня)»; «систематически (придерживаюсь здорового образа жизни, сдаю анализы и посещаю врача для получения рекомендаций по их результатам)»; «иногда (посещаю врача при болезни, дополнительных обследований не прохожу)»; «редко (обращаюсь к специалисту, когда не удастся вылечить/избавиться от недуга самостоятельно)»; «нет, не слежу (посещаю специалистов в крайних случаях – когда заболевание или травма представляют опасность получить осложнения)».

Анализируя ответы студентов, можно прийти к следующим выводам: что большая часть (36,4%) ответственно относятся к своему здоровью постоянно проходят обследования, еще часть студентов ответили «систематически» и «иногда»

(30,3%) и лишь 3% опрошенных обращаются к специалистам редко. Такие высокие показатели можно связать с тем, что исследование проводилось со студентами института ФКСИЗ, которые являются действующими спортсменами или спортсменами в прошлом.

По результатам ответов респондентов на вопрос «Какие причины, на ваш взгляд, влияют на ваше состояние здоровья в большей степени?», были получены следующие результаты. Наибольшее количество студентов выделили такие причины как плохие экологические условия (54,5%) и дорогое лечение, лекарственные средства (54,5%). Следующие по популярности были ответы: низкий уровень знаний о себе, о своем организме (42,4%) и низкий уровень медицинской помощи (33,3%). Меньше всего опрошенных выбрали психологические факторы, низкий уровень квалифицированности врачей и отсутствие всех макро и микроэлементов (по 1% на каждый вариант ответа). Из этого следует, что у студентов нет возможности находиться в более благоприятных экологических условиях, обеспечить себя качественным лечением и найти хорошего специалиста, который более подробно расскажет об особенностях организма. Здесь играет роль финансовая составляющая и, к сожалению, во многих случаях студенческой молодежи приходится смириться с реалиями и заниматься самолечением.

Наиболее частыми негативными факторами, влияющими на здоровье по мнению студентов, стали: недостаток сна/проблемы со сном 87,9%, что настораживает. Так как здоровый сон – это наиболее важный фактор для восстановления всего организма, для его здорового и его нормального функционирования. Следующим по популярности фактором является травматизм 72,7%, но тут все объяснимо, так как студенты профессиональные спортсмены и большую часть травм получают во время тренировочного процесса. Конечно, бывают случаи бытового травматизма, но чаще это происходит из-за невнимательности. Стрессы тоже входят в тройку лидеров – 66,7%. В настоящее время на человека оказывается множество воздействий, которые перегружают его сознание и психику. Ведь ежедневно мир меняется с небывалой скоростью, вчера ты посещал одни магазины, пользовался определенными товарами, а сегодня компания/бренд уходит из страны или приостанавливают свою деятельность. Все эти, кажется, незначительные факторы доставляют стресс и дискомфорт, что в итоге выливается в тоску и апатию. У каждого в руках телефон, из которого приходят страшные новости, где часами листается лента публикаций – все это перегружает мозг человека. Личные проблемы, проблемы в институте и/или на работе заставляют человека постоянно думать о том, как решить проблему с минимальными потерями сил.

Также 60,6% опрошенных отметили такую проблему, как неполноценное и не рациональное питание. Причинами этого являются следующие факторы: отсутствие здоровых пищевых привычек, отсутствие времени и средств на приготовление сбалансированной пищи. Если рассматривать данный фактор со стороны профессионального спорта, то только с недавних времен в России начали появляться квалифицированные специалисты-консультанты по питанию, которые выстраивают систему питания спортсмена так, чтобы он получал все необходимые микро и

макроэлементы, минералы и другое. Раньше была совершенно другая система питания, где спортсменов держали на жестких диетах, не обращая внимания на то, что спортсмен не получает необходимых полезных элементов из пищи. Менее популярные факторы, с которыми сталкиваются студенты это – курение, употребление алкоголя, проблемы с ментальным здоровьем.

У некоторых студентов было предположение, что данные факторы риска могут проявляться по наследственности. Известно, что через гены могут передаваться сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, психические и нервные расстройства. Также стоит отметить, что даже у людей с отличной наследственностью и крепким здоровьем, состояние организма может ухудшиться. Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть наши мысли был задан вопрос «Как вы думаете, это связано с плохой наследственностью?». Анализ полученных ответов показал, основная масса опрошенных студентов не находит никакой взаимосвязи между факторами риска и наследственностью (63,6%), небольшая часть затруднялась ответить на данный вопрос (18,2%). И всё же нашлись и те, кто считает, что имеющийся у них фактор риска передался им по наследству - 18,2%. Это лишь говорит о том, что не стоит исключать данный аспект, а также важно пройти специальные исследования, которые помогут определить генетические патологии.

В заключении опроса студентам были предложены наиболее популярные инструменты работы с перечисленными ранее негативными факторами, влияющими на их здоровье. Как мы видим, студенты предпринимают действия для борьбы с возникающими проблемами. Чаще всего для оздоровления/восстановления организма используются следующие инструменты: занятия спортом (84,8%), выстраивание режима дня (78,8%), активное времяпрепровождение с семьей и друзьями вне учебы (60,6%), посещение массажа (15,2%). В решении сложных моральных или физических проблем студенты обращаются за помощью к квалифицированным специалистам: врачам (24,2%), в том числе и психологам (12,1%).

При подведении итогов следует отметить, что студенты сталкиваются с различными негативными факторами риска, влияющими на их здоровье, но при этом они не бездействуют, а стараются по возможностям избавляться или минимизировать влияние этих факторов. Хотелось бы, чтобы государство реализовывало программы, направленные на оздоровление и поддержку студентов, например, создание в каждом вузе системы, которая включает в себя наличие психологической службы, доступ к спортивным объектам (спортзал, бассейн, тренажерный зал) во внеучебное время для занятий спортом для сохранения и поддержания здоровья.

Библиографический список:

1. Белова, Л. В. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. В. Белова. Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. 149 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/66109.html>. Текст: электронный.
2. Кисляков, П. А. Психосоциальное благополучие как показатель социальной безопасности личности и общества / Кисляков П.А. Текст: электронный // Современные исследования социальных проблем. 2016. №1 (57). С. 82-91.

URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/psihosotsialnoe-blagopoluchie-kak-pokazatel-sotsialnoy-bezopasnosti-lichnosti-i-obschestva/viewer>

3. Миннибаев, Т. Ш. Состояние здоровья студентов и основные задачи университетской медицины / Т. Ш. Миннибаев, И. К. Рапопорт, Г. А. Гончарова, В. В. Чубаровский, К. Т. Тимошенко. Текст: электронный // Здоровье населения и среда обитания. 2012. №3 (228). С. 16-20. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studentov-i-osnovnye-zadachi-universitetskoy-meditsiny/viewer>

Бусыгина Д. С., Терешкин А.Ф.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург*

РЕАКЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ НА СТАТИЧЕСКИЕ И ДИНАМИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Аннотация. В работе анализируются особенности реакции сердечно-сосудистой системы у студентов при статических и динамических нагрузках.

Ключевые слова: частота сердцебиений (ЧСС), динамические и статические нагрузки, студенты.

Сердечно-сосудистая система студентов реагирует на статические и динамические нагрузки по-разному. Нами организовано и проведено исследование, чтобы проанализировать эту разницу.

В исследованиях приняли участие 27 человек, из них 7 юношей и 20 девушек.

Ход исследования:

У студентов в условиях покоя и после нагрузок регистрировали ЧСС за 15 секунд, с последующим пересчетом на 1 минуту. Затем им предлагалось выполнить 3 динамических и 3 статических нагрузки. Отдых между каждой нагрузкой составлял по 3 минуты, где ежеминутно в течении 15 секунд регистрировалось ЧСС.

Динамические упражнения:

В первом упражнении испытуемые выполняли 20 глубоких приседаний за 30 секунд. Во втором – сгибание и разгибание рук выполняли на протяжении 30 секунд. В третьем – сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя на стуле, испытуемые выполняли на протяжении 30 сек,

Статические упражнения:

В первом упражнении испытуемые удерживали набивной мяч весом 2 кг для юношей и 1 кг для девушек в руках, вытянутых перед собой в полуприседе на протяжении 30 сек. Во втором – из исходного положения упор лежа на полусогнутых руках удерживали вес тела на протяжении 30 сек. В третьем – сидя на стуле, удерживали прямые ноги в положении сидя на стуле на протяжении 30 секунд.

Результаты исследования и их обсуждение.

Полученные данные от студентов преобразовали в таблицу с средними данными ЧСС по каждому упражнению. Регистрация показателей ЧСС позволила