

17. Ashton, T. Attenuation of *in vivo* oxygen free radical production by ascorbic acid: an electron paramagnetic resonance spectroscopy study / Ashton T., Rowlands C.C., Young I.S. et al. // J. of Physiology. 1999. V. 515. P. 65.
18. Berg, R.D. Factors influencing the translocation of bacteria from the gastrointestinal tract // Rev. Adv. Germfree. Res. Proc. 7th Int. Symp. Gnotobiol. Tokio, 1981. P. 411-418.
19. Beanchamp C., Fridovich J. // Analyt. Biochem. – 1971. – Vol. 44, N 1 – P. 276-287.
20. Marzatio, F. Blood free radical antioxidant enzymes and lipid peroxides following long-distance and lactacidemic performances in highly trained aerobic and sprint athletes / Marzatio F. Pansara O., Bertorelli L., Somenzini L. et al. // J. Sports Med. and Phys. Fitness. 1997. V. 37, N 4. P. 235-239.
21. Ohkawa, H. Assay for lipid peroxides in animal tissues by thiobarbituric acid reaction / Ohkawa H., Ohishi N., Vagi K. // Analyt. Biochem. - 1979. - V.95. - P.351-358.
22. Pucsock, J.J. The effect of regular physical activity on the generation of Free Radicals and regular physical activity on the generation of Free Radicals and on the Antioxidant activity / Pucsock J.J., Malomski J., Radac Zc. et al. // Hung. Review of Sport medicine. 1999. V. 40, N 2. P. 61-74.
23. Zuck, H. In Methods of enzymatic analysis / Ed by Bergmeyer H., Pergamon Press. – 1963. – P. 885 – 894.

А.А. Скикевич, Е.М. Кунцевич

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Важнейшим фактором, способствующим успешной учебе студентов, является уровень их физического развития, состояния здоровья. Из стен вуза должен выйти здоровый, физически развитый молодой человек, а не человек, потерявший свое здоровье в результате постоянных психологических нагрузок или неправильного ведения образа жизни. Здоровье – это приобретенная в процессе развития, генетически детерминированная способность человеческого организма выдерживать различные внешние воздействия, в том числе и физические нагрузки, обусловленные теми или иными жизненными ситуациями. Но, к сожалению, недостаточно людей, особенно молодых, которые задумываются над тем, каким образом обеспечивается здоровье, за счет чего человек без болезненных ощущений, без вреда для организма справляется с существенными, а иногда и экстремальными перепадами внешних условий своего существования.

В современном обществе, особенно в условиях города, человек практически избавлен от физических нагрузок. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу. Увеличение продолжительности и распространенности пассивно-

потребительских видов деятельности (учебные занятия, просмотр телепередач, видеофильмов, прослушивание музыкальных записей) привело к сокращению тех ее видов, которые важны для физического развития и укрепления здоровья студентов. Это требует от каждого студента реализации мер по устранению двигательного дефицита, недостатка физической активности и негативного влияния ряда нервно-психических и экологических факторов. Учебные занятия по физкультуре не могут полностью восполнить недостаток физической активности. Поэтому большую роль для физического развития и укрепления молодого организма должны сыграть регулярная утренняя зарядка, занятия в различного вида спортивных секциях и участие в проводимых массовых спортивных мероприятиях.

В социальном плане здоровье – это не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и состояние полного физического, душевного, социального и телесного благополучия. Здоровое развитие личности предполагает максимально возможное духовно-нравственное, умственное, психологическое и физическое развитие студента в соответствии с его индивидуальной природой и естественными закономерностями воспитания.

Сокращение времени на пассивные виды деятельности дает возможность увеличить во временном бюджете долю таких активно-творческих видов, как физкультура и спорт, туризм, любительские оздоровительные занятия, которые составляют небольшую часть в структуре свободного времени студентов. Наше исследование показывает, что вчерашние абитуриенты в большинстве своем участвовали в школе, лицее, техникуме, колледже в работе спортивных секций, а значительная их часть собирается заниматься в них во время учебы в вузе. Как уже отмечалось выше, двигательный дефицит, недостаток физической активности невозможно полностью компенсировать в процессе учебных занятий по физкультуре, их недостаточно и для общего укрепления здоровья. А ведь профессиональная деятельность будущих специалистов требует крепкого здоровья и физической выносливости, поэтому они должны не только на словах пропагандировать, но и личным участием доказывать значимость спортивно-оздоровительных мероприятий для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Ученые-неврологи нашли подтверждение тому, что регулярные физические упражнения позволяют учащимся не только сохранять и укреплять свое здоровье, но и способствуют учебным успехам. В частности, физкультура помогает повысить познавательные навыки и уровень внимания, что позволяет лучше справляться с учебной программой. Физическая активность помогает укреплять когнитивные возможности мозга, который в раннем возрасте находится в фазе активного развития. В результате возрастает общий показатель интеллекта и индекс умственной деятельности.

На примере нашего исследования рассмотрим, как увязывается активная жизненная позиция студентов, стремление к физическому совершенствованию с их успехами в области учебы, работы и общественной деятельности.

Всего 10,8% из числа активно занимающихся физической культурой имеют невысокую успеваемость в учебе, и их средний балл колеблется от четырех до пяти (в Беларуси применяется 10-балльная шкала оценки знаний). Подавляющая масса (55,7%) учится на «шесть-семь», а

32,1% удается учиться на «восемь-девять». Эти данные настолько убедительны, что позволяют сделать вывод: физическая культура и спорт, соблюдение здорового образа жизни не только не отнимают от учебы время, но и помогают нормировать режим дня студентов, стимулируют их умственную деятельность. Такой способ резкой смены одного вида деятельности на другой в течение дня положительно сказывается на мыслительных процессах.

Среди респондентов, активно участвующих в общественной жизни института (64,6%), 27,2% участвуют в научно-исследовательской работе, выступают на конференциях, 19,3% участвуют в спортивных состязаниях, 13,4% – занимаются художественной самодеятельностью и т.д. В свободное от учебы время 17,2% из них работают, еще 20,2% иногда подрабатывают.

Итак, мы видим, что студенты вполне успешно совмещают поддержание собственного здоровья и учебно-трудовую деятельность.

На наш взгляд, первейший способ достижения гармонии человека – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

На вопрос «Как Вы следите за своим здоровьем?» 40% респондентов ответили, что занимаются спортом, 27,2% следят за своим питанием, 13,4% регулярно проходят медицинское обследование, 11,8% соблюдают режим дня.

Очень полезна для организма утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика – физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию. Как следует из ответов на анкетные вопросы, половина респондентов (53,0%) не делает зарядку по утрам, треть (37,4%) иногда выполняют физические упражнения, и только 9,6% постоянно делают по утрам зарядку.

Физкультура, спорт и активный образ жизни – неразрывные понятия. По мнению 34,8% опрошенных считают, что они ведут активный образ жизни, 51,8% – «скорее да, чем нет», 11,8% – «скорее нет, чем да», 1,6% категорично заявили, что не ведут.

Поддержание своего здоровья на достаточном высоком функциональном уровне требует отказа от дурных привычек и отрицательного отношения к таким негативным явлениям современного общества, как алкоголизм и наркомания. Каково же отношение студентов к употреблению алкоголя и наркомании? Как видно из ответов на вопросы анкеты, более половины опрошенных высказываются по данному вопросу крайне отрицательно, но во многом проявляется благодушие в отношении употребления алкоголя. Молодые люди считают, что наркомания является значительно бóльшим злом, чем алкоголь. Однако и здесь настораживает то, что определенная часть студентов относится к этому явлению безразлично (3,8 %) или же считает его нормальным явлением (1,8 %).

На состояние здоровья человека оказывают влияние различные факторы. Большинство опрошенных студентов (75,8%) уверены, что самый главный фактор, определяющий здоровье человека – это образ жизни человека. На втором месте (69,5%) находится отсутствие вредных привычек. Состояние окружающей среды в качестве определяющего фактора отметили 59,4% респондентов. В этом ряду немаловажным фактором являются и регулярные занятия спортом (47,0%). Наследственность, как фактор влияния на здоровье человека, обозначили лишь 35% опрошенных респондентов. И замыкает цепочку факторов, влияющих на состояние здоровья, медицинская помощь, которую указали 12,8% опрошенных студентов.

Основными элементами здорового образа жизни являются плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

Считают ли студенты свой образ жизни здоровым? Чуть больше половины респондентов (56,9%) стараются вести здоровый образ жизни, но не могут отказаться от вредных привычек. Полностью здоровый образ жизни ведут 39,5% опрошенных; 3,7% респондентов указали, что не придерживаются здорового образа жизни; многие студенты хотели бы вести здоровый образ жизни, но не могут отказаться от вредных привычек.

Для постоянного поддержания здорового образа жизни необходимо быть информированным в данной области. Половина опрошенных студентов (51,3%) считают себя достаточно грамотными в вопросах ведения здорового образа жизни, и лишь 3,6% респондентов указывают на свою неинформированность в этих вопросах. Абсолютное большинство опрошенных студентов (84,2%) получают информацию о здоровом образе жизни из средств массовой информации; от родителей узнают такую информацию 46,6% респондентов; далее следует такой источник информации, как друзья и знакомые (32,1% респондентов); на роль преподавателей в информировании о здоровом образе жизни указали 27,2% опрошенных студентов.

Как уже было отмечено, главным фактором, влияющим на состояние здоровья, по мнению опрошенных, является здоровый образ жизни – комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

К сожалению, не каждый человек обладает отменными природными данными и крепким здоровьем. Но многое можно приобрести, если серьезно относиться к физической культуре, быть физически активным. Приобщение молодежи к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни является одной из самых важных задач, которые стоят перед любым обществом. Любые барьеры на пути создания системы спортивно-массовой работы в вузах должны устраняться, ибо речь идет о здоровье, работоспособности, выносливости, физической и волевой закалке наиболее активной социальной группы нашего общества. Вообще физическое развитие личности молодого человека не на словах, а на деле должно быть возведено в ранг государственной политики и стать одним из ее приоритетных направлений.