

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – БАЗОВОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Струначёва Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового стиля жизни, сегодня имеет приоритетное значение.

Вклад образа жизни в состоянии здоровья человека по данным учёных составляет 40-50%, причём половину этой цифры определяют режим жизни и привычки. А это основные факторы, которыми может управлять каждый человек, в отличие от экологии, наследственности, уровня развития медицины [1].

У молодых людей, эффективность учебной и будущей профессиональной деятельности зависит во многом от состояния их психического и физического здоровья, индивидуальных и личностных особенностей [3]. Именно поэтому мы считаем очень важным вопрос формирования у молодёжи осознания того, что здоровье определяет качество жизни и обеспечивает профессиональный и социальный успех [1]. Включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью вести здоровый образ жизни. Из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду среди студентов активного и здорового стиля жизни. Только понимая, что единственный способ прожить красивую и полноценную жизнь, быть сильным, здоровым и, конечно же, счастливым можно лишь занимаясь физической культурой и спортом, большинство студентов начнут уделять этому большое значение [4].

И именно физическая активность должна рассматриваться как важное средство формирования у студентов здорового стиля жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил. При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон [2].

Формирование мотивационного отношения к занятиям физической культурой направлено на приобретение студентами здоровья как ценностной ориентации. Данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. И реальное уча-

стие студентов в этой деятельности недостаточное, хотя именно физкультурно-спортивная деятельность предполагает формирование таких качеств и свойств личности как социальная активность, ориентация на здоровый образ жизни, эстетические идеалы и этические нормы жизни. Поэтому приобщение студентов к здоровому образу жизни является основной целью физического воспитания, задачами которого являются повышение функциональных, адаптивных возможностей организма, воспитание и развитие личности, направленное на развитие и саморазвитие физической культуры человека.

Список литературы

1. Бреус, Е.С. Факторы, определяющие уровень ответственности будущих инженеров за собственное здоровье / Бреус Е.С., Мусина С.В., Егорычева Е.В. // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - С. 71-72.
2. Лещинский, Л. А. Берегите здоровье / Л.А. Лещинский. – М.: «Физкультура и спорт», 1995. – 48 с.
3. Мусина, С.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С.В. Мусина, Е.В.Егорычева, М.К.Татарников // Изв. ВолгГТУ №5: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград, 2008. – Вып.5. (Сер. Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе). – Стр. 148-150.
4. Чернышева И.В., Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №4. – С.97.

ИЗБЫТОК МАССЫ ТЕЛА И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ

Субботин Д.М.¹, Мусина С.В.¹, Мустафина Д.А.¹, Юдина Н.М.²

¹Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru;

²Волжский институт строительства и технологий (филиал) Волгоградского государственного архитектурно-строительного университета, Волжский, Россия

В исследовании приняли участие 28 студентов нашего вуза I-го и II-го курсов основной и подготовительной медицинских групп в возрасте 17-19 лет, имеющих избыток массы тела. У всех фиксировали показатели, характеризующие их физическое развитие, физическую подготовленность и состояние здоровья. Для определения физического развития измеряли: длину тела (при помощи ростомера); массу тела (при помощи анализатора состава массы тела TANITA BC-540); окружность грудной клетки (ОГК) и объемы частей тела (при помощи сантиметровой ленты); толщину жировых складок (при помощи калипера); общую скорость форсированного выдоха (при помощи надувочного спирометра) (ОСФВ). На основании полученных данных рассчитывали: абсолютное и процентное содержание жировой и мышечной ткани (по формулам Я. Матейко); весоростовой индекс (по формуле Кетле); показатель пропорциональности грудной клетки (индекс Эрисмана); жизненную емкость легких (ЖЕЛ) (по формуле ЖЕЛ (мл) = ОСФВ (%) x норма ЖЕЛ (мл) / 100).

Показатели физической подготовленности были получены в результате выполнения тестов: глубины наклона туловища из положения стоя; подтягивания на перекладине (юноши); отжимания от гимнастической скамейки (девушки); жима штанги от груди лежа; жима веса ногами из положения лежа на спине на тренажере; тяги станкового динамометра ДС-500; жима электронного ручного силомера BS – D706; челночного бега 3X10 м; бега на дистанции 1000 м (юноши) и 500 м (девушки). Показатели здоровья включали определение: частоты сердечных сокращений в покое (пальпаторно); артериального давления (АД) (при помощи автоматического измерителя M2E-co (OMRON); времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге); времени задержки дыхания на выдохе