

### 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.<sup>1</sup>, Мусина С.В.<sup>1</sup>, Мустафина Д.А.<sup>1</sup>, Юдина Н.М.<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru;*

*<sup>2</sup>Волжский 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 TANA BC-540); окружность грудной клетки (ОГК) и обхваты 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

хе (проба Генче); пробы с хольбой (по В.Л. Карпману, З.Б. Белоцерковскому); пробы Руфье. На основании полученных данных рассчитывали жизненный индекс и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко [1]. Все показатели были подвергнуты корреляционному и сепантическому анализу.

Таким образом, было сделано следующее заключение, что показатели здоровья юношей, имеющих избыток массы тела, в основном зависят от их абсолютной жировой массы тела. Чем она больше, тем хуже показатели здоровья. Уменьшить же её количество можно за счет выполнения юношами, как и девушками, физических упражнений, направленных на развитие выносливости. Но у юношей важной частью развития выносливости должны быть дыхательные упражнения, акцентированные на увеличение ЖЕЛ и ОСФВ. Кроме этого, в отличие от девушек с избыточной массой тела, которым было рекомендовано выполнять ещё и упражнения координационной направленности, юношам следует акцентировать внимание на силовых упражнениях для мышц верхнего плечевого пояса, направленных на развитие выносливости.

Результаты исследования подчеркнули необходимость проводить в течение учебного года со студентами данной категории специальные занятия, направленные на уменьшение массы тела. В процессе таких занятий были выявлены новые мотивы. В ходе эксперимента осуществлялись регулярные измерения: обхватов, веса тела и процентного соотношения состава массы тела. Также всем занимающимся было рекомендовано вести дневник тренировок, в котором довольно наглядно по истечении времени стали видны все изменения и достижения. Мы заметили, что как только появился видимый результат (снижение веса, изменения в процентном составе массы тела), сразу возникает ещё больший интерес к занятиям. Наряду с этим мы отметили, что занимающиеся, почувствовав мышечный тонус, стали получать удовольствие от двигательной деятельности. Всё перечисленное стало дополнительным стимулом к дальнейшим занятиям [2].

#### Список литературы

1. Якимович, В.С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с избыточной массой тела / Якимович В.С., Мусина С.В. // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 1. - С. 37-40.
2. Условия формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями у студентов с отклонениями в массе тела / Кононова Д.М., Мусина С.В., Егорычева Е.В., Татарников М.К. // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 184-185.

#### ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Тумашик И.В., Гордеева Е.В., Мусина С.В., Татарников М.К.

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

Известно, что двигательная активность и отношение студентов к формам её проявления по мере возрастного развития существенно изменяется. Для того чтобы лучше видеть выбор и желание студентов разного возраста заниматься предлагаемыми на занятиях (и не только) упражнениями, нами было проведено анкетирование, основной целью которого было выявление их физкультурно-спортивных интересов.

Учебные группы нашего ВУЗА состоят из студентов, у которых уже сформированы мотивы к физкультурной деятельности. Студенты различаются воспитанностью, культурой поведения, общением, физическим развитием и т. д., но всё же некоторые студенты по разным причинам стараются пропустить занятия физической культурой. Перед преподавателем

стоит задача создать такие комфортные условия, в которых бы студенты могли сосредоточивать усилия и внимание на овладении техникой физических упражнений, а благоприятная обстановка в группе способствовала дружелюбию и уважению друг к другу.

В организации воспитания нельзя игнорировать сложившиеся у студентов личные мотивы, интересы, потребности, нужно находить разумные формы их перестройки. В противном случае у студентов может возникнуть негативизм, безразличие.

Управление развитием потребности должно осуществляться в неизменно гибкой, тактичной, соответствующей заданной цели форме. В процессе воспитательной работы можно выделить следующие уровни сформированности физкультурно-спортивной активности у студентов.

*Низкий уровень*, при котором у студентов интерес не сформирован. Физкультурно-спортивная деятельность затухает по мере прекращения воздействий извне. В послевузовский период студенты с таким уровнем активности, как правило, не используют средства физической культуры в образе жизни.

*К среднему уровню* можно отнести тех, у кого формирование потребности и интересов идёт тем успешнее, чем прочнее они усваивают необходимость применения полученных знаний, умений и навыков в своём образе жизни.

При *высоком уровне* у студентов сформирована убежденность в необходимости физкультурно-спортивной деятельности для себя лично. Они активно воздействуют и на ближайшее к себе окружение.

По нашему анкетированию от общего числа занимающихся к низкому уровню относятся 15%, к среднему уровню 46% и к высокому 39%.

Даже в относительно однородной группе студентов при обучении одному и тому же действию приходится предусматривать и решать далеко не равнозначные частные задачи, поскольку характер восприятия учебного материала, степень развития физических и психических способностей, приобретённый ранее двигательный опыт зачастую имеют существенные индивидуальные отличия.

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая студента заниматься физкультурой. В качестве главных мотивов, которые помогают студентам сформировать желание к физической деятельности выделялись следующие: «чувство удовлетворения от проявления мышечной активности», «эстетическое наслаждение собственной красотой, силой, ловкостью», «потребность в самоутверждении, стремление к общественному признанию», «стремление подготовиться к практической жизни», «стремление быть здоровым». Их суммарный вклад в спектре мнений составляет 82,80%.

Также, по имеющимся данным можно сделать вывод, что наиболее оптимальным вариантом повышения объёма двигательной активности студентов является увеличение занятий физическими упражнениями за счёт более рационального использования их дополнительных занятий.

93,02% опрошенных обучающихся на разных курсах хотели бы, чтобы на занятиях чаще проводились подвижные игры и эстафеты.

Мы придерживаемся мнения, что для сплочения коллектива, создания благоприятной психоэмоциональной обстановки на занятиях физкультурой очень важны подвижные игры во время которых студенты 1-го курса учатся взаимодействовать друг с другом. Также воспитываются такие немаловажные качества