

технологии обучения в вузе". Вып. 10: межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. Волгоград, 2013. № 13 (116). С. 48-50.

ВЛИЯНИЕ СНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СТУДЕНТА

Долженков Е.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Шлемова М.В.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dolzhenkov_09@mail.ru*

Кому из нас не хотелось поспать лишний часок-другой, чтобы досмотреть прекрасный сон или просто отдохнуть после вчерашнего изнурительного дня? Думаю, у каждого бывали такие моменты, и не раз. Если брать во внимание, какой напряжённой иногда бывает наша повседневность, порой вообще не хочется просыпаться, погрузившись в долгий сладостный сон. Но безопасно ли спать до полудня после бессонной ночи или трудной рабочей недели? Разберёмся, равносильны ли вред длительного сна недосыпу и попробуем выявить преимущества данного процесса.

Прежде всего, хотелось бы отметить, что во всём должно быть равновесие, то есть бодрствование должно уравновешиваться определённым количеством сна и наоборот, чтобы человек мог чувствовать себя абсолютно полноценным и отдохнувшим. Когда данный баланс нарушается, сразу же возникают проблемы различного характера, вроде хронической усталости, бессонницы, повышенной раздражительности или лени, а также проблем, связанных со здоровьем непосредственно. Исходя из этого, можно сказать, что, как недосыпание, так и чересчур длительный сон, не обусловленный какими-либо дополнительными факторами, одинаково вредны для организма человека и его душевного равновесия.

Длительный сон может быть максимально полезным в ряде случаев, зависящих от физического и морального состояния человека. В частности, при сильном утомлении и усталости, каждодневных тяжёлых физических нагрузках и невозможности нормально выспаться, в организме накапливается недостаток сна, все наши ресурсы истощаются и в один прекрасный момент, для того, чтобы полностью восстановиться, человеку может понадобиться больше времени для сна. В ряде случаев, если человек сильно измождён, сон может продлиться целые сутки. Примерно такая же ситуация обстоит с этим, если человек болен – длительный сон будет являться частью полноценной терапии, ведущей человека к здоровью, и касается это, между прочим, не только физического, но и душевного аспекта. Помимо всего прочего, длительный сон может быть частью биологических особенностей конкретного человека – для него это в любом случае будет пользой. В общем и целом можно отметить, что польза длительного сна заключается в максимальном восстановлении физических и моральных сил человека.

Вред долгого сна базируется на переутомлении, в которое человек погружается при переизбытке гормона сна. Да, как ни странно это звучит, при чрезмерно длительном сне, человек начинает уставать, и в итоге не восстанавливает силы, а теряет их. Длительный сон имеет свойство разрушать внутренний ход биологических часов, а значит, в значительной степени перестраивать работу организма и сенсорное восприятие мира конкретного человека. Из-за этого может повыситься уровень лени, апатии, нежелания что-либо делать, и, как следствие, снизиться работоспособность и стремление к изучению жизни. Это же может стать причиной сильного перенапряжения и повышенно-

го риска формирования депрессии, что также может привести к разладу с самим собой, а значит, и с окружающими, в том числе родными и близкими.

Нередко длительный сон является сознательным уходом от проблем, то есть «я сплю – значит, ничего не вижу, ни в чём не участвую». Это основа многих психологических заболеваний, замкнутости, образования новых и укрепления старых комплексов. Длительный сон без видимой причины – это сигнал к тому, чтобы задуматься о душевном состоянии человека. В плане здоровья физического, чрезмерно длительный сон может привести к нарастанию мигрени, повышенному давлению, застою в кровеносных сосудах, отёкам различной степени, и прочему. Нормальная продолжительность сна и бодрствования для каждого человека своя. Однако существует примерное разграничение, по которому можно определить, спит ли человек в пределах нормы или нет. Итак, длительным считается сон, продолжительность которого превышает показатели в 10-15 часов и более.

Что же делать студентам, чтобы иметь здоровый сон и хорошую физическую подготовку:

1. Планировать свою учебную и бытовую нагрузку, посещение развлекательных мероприятий и подработку с учётом режима сна. Расставить приоритеты (здоровье, учеба) и помнить, что без нормального сна вы не сможете полноценно воспринимать учебный материал и справляться с учебными нагрузками.

2. Постепенно приближайте время отхода ко сну в рекомендуемое время, помните, что сон в течение часа до полуночи и подъем в 7 часов соответствуют биологическим ритмам человека, что помогает восстанавливать силы и сохранять здоровье.

3. Старайтесь не спать днём, это нарушает время отхода ко сну вечером, негативно отражается на продолжительности ночного сна и на самочувствии в течение учебного дня.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Долженков Е.А., Егорычева Е.В.,
Чернышёва И.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
dolzhenkov_09@mail.ru*

Здоровый образ жизни основывается на многих факторах жизни человека: семья, образование, работа, отдых. В научной литературе представление о здоровом образе жизни связывают с рационально организованным, физиологически оптимальным трудом, нравственно-гигиеническим воспитанием, выполнением правил и требований психогигиены, рациональным питанием и личной гигиеной, активным двигательным режимом и систематическими занятиями физической культурой, эффективной закалкой, продуманной организацией досуга, отказом от вредных привычек. Отсюда, мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни молодежи, включают, в частности, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни; искоренение вредных привычек; обеспечение оздоровительной направленности всех форм организации двигательной деятельности и здорового питания и т.д. От того, насколько успешно уже в молодом возрасте формируется и закрепится в сознании навыки здорового образа жизни, которые способствуют раскрытию потенциала личности, зависит в дальнейшем судьба молодого человека.

В каждой стране с учетом ее социально-экономических и национально-этнических особенностей

разрабатывается и создается инфраструктура системы формирования здорового образа жизни, а также контроля за ее деятельностью. При этом в деятельности по формированию здорового образа жизни существуют явные и латентные процессы. Явными процессами в реализации государственных мер по охране и поддержанию здоровья молодежи являются оборудованные спортивные и тренажерные залы, столовые, комнаты психологической разгрузки, фитобары в учреждениях, где молодежь учится и работает. Латентные процессы отражают реальное положение дел в реализации этого направления и выражаются в формальном подходе к реализации технологий по сохранению здоровья. Современная система явных и латентных мероприятий общества в направлении формирования здорового образа жизни молодежи развивается и реализуется на трех уровнях:

– социальном: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры, социальной защиты населения, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и т.д.;

– инфраструктурном: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), развитие сети физкультурно-спортивных организаций и учреждений досуга, профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации), проведение экологического контроля; обеспечение образовательных, медицинских и других учреждений, организаций необходимым оборудованием и т.п.;

– личностном: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, стандартизация бытового уклада его жизни [1].

Здоровье для молодого человека является особенно важным, так как выступает качественной предпосылкой его будущей самореализации, способности к созданию семьи и рождению детей, к сложной учебной и профессиональной работе, общественно-политической и творческой активности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, оно становится фактором выживания социума в целом, так как молодежь является основой социального развития и фактором политического баланса, воспроизводственным потенциалом нации [1]. Особый социальный статус, специфические условия учебной и трудовой деятельности, быта и образа жизни молодежи отличают их от всех категорий населения и делают эту группу чрезвычайно уязвимой в социальном плане, подверженной воздействию негативных факторов общественной жизни. Поэтому усилия, направленные на сохранение и укрепление здоровья молодежи, не дают длительного успеха и вызывают необходимость непрерывного поиска оптимальных путей управления здоровьем молодежи. В связи с этим актуализируется проблематика здорового образа жизни молодежи, связанная с социальными, техногенными, экологическими, психологическими, политическими, военными и возрастными аспектами. Отсюда становится очевидным, что проблема здоровья молодежи не может быть решена без объединения усилий и координации действий всех структур, в том числе и государственного управления, заинтересованных в здоровье подрастающего поколения.

Список литературы

1. Борзова О.Г. Законодательные аспекты формирования здорового образа жизни: Рекомендации Комитета государственной думы

по охране здоровья [Электронный ресурс] – URL: <http://www.ohranazdorovja.ru/slushanie-2008-10-16r.html>.

НЕДОСТАТОК МАССЫ ТЕЛА И ЕГО ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Егорычева Е.В., Спиридонов М.С.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru,
eleg1971@gmail.com*

Для выявления студенток, имеющих отклонения массы тела от принятой нормы, было проведено специально организованное исследование, в котором приняли участие 189 девушек начальных курсов Волжского политехнического института. Из них у 35 человек было зафиксировано отклонение массы тела в сторону ее дефицита – это 48,6 % от всей выборки. У всех студенток, имеющих отклонение массы тела в сторону дефицита, фиксировали показатели, характеризующие их физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность [1].

Для определения физического развития измеряли: длину тела; массу тела; окружность грудной клетки; объемы частей тела; толщину жировых складок; общую скорость форсированного выдоха. На основании полученных данных рассчитывали: абсолютное и процентное содержание жировой и мышечной ткани; весо-ростовой индекс; индекс Эрисмана; жизненную емкость. Показатели физической подготовленности были получены в результате выполнения тестов: глубина наклона туловища из положения стоя; подтягивания на перекладине; жим штанги от груди лёжа; жим веса ногами из положения лежа на спине на тренажере; тяга станкового динамометра; жим ручного силомера; челночный бег 3X10 м; бег на дистанции 1000 м. Показатели функциональной подготовленности включали определение: частоты сердечных сокращений в покое; артериального давления; времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге); времени задержки дыхания на выдохе (проба Генче); пробы с ходьбой (по В.Л. Карпману, З.Б. Белоцерковскому); пробы Руфье. На основании полученных данных рассчитывали жизненный индекс и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко [3]. Все показатели были подвергнуты статистическому анализу.

Средняя величина относительного содержания жировой ткани в организме девушек-студенток составила 18,32 %. Учитывая, что нормой данного показателя для девушек до 20 лет является диапазон от 14 до 21 % жировой ткани, то есть, полученный исследовательский результат находится в этих пределах, можно констатировать, что дефицит массы тела данного контингента не определяется главным образом недостатком жировой ткани. А вот относительное содержание мышечной ткани у девушек с дефицитом массы тела действительно меньше принятой нормы. Так, в исследуемой группе студенток средняя относительная величина мышечной ткани была зафиксирована в 27,85 %. Минимальной же допустимой границей этого показателя для девушек до 20 лет является величина 30,0 %. Таким образом, есть веские основания утверждать, что главным фактором, определяющим дефицит массы тела обследованных девушек-студенток, является недостаток количества мышечной ткани [2].

Дефицит массы тела, и особенно его мышечного компонента, негативно влияет на большинство показателей функциональной подготовленности, а соматическое здоровье таких девушек соответствует уровню