

можно добавить недостаточную двигательную активность, отсутствие закаливающих процедур, малое пребывание на свежем воздухе, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна (студенты делают все в последний момент, тем самым своими руками лишая себя сна), курение и др. Что касается питания, то во время обучения студенты питаются не полезной для организма пищей, они предпочитают пирожки, сладости, газированные напитки и различные продукты с содержанием генетически модифицированных организмов (ГМО). Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В последнее время, студенты нашли себе новое «развлечение», которое противоречит здоровому образу жизни (ЗОЖ) – это курение кальяна, вызывающее большие разногласия с курильщиками обычных сигарет. Сегодня, курение кальяна стало поводом для сбора больших компаний. Многие не получают от этого удовольствия, однако, ради поддержки компании, не редко употребляют табачный дым.

Не соблюдают ЗОЖ, также курильщики обычных сигарет. Студенты-курильщики, не упускают ни одной свободной минуты, они постоянно скапливаются в курилках института, на улице и в кафе. Многие приобретают эту привычку еще со школы. Курением студенты, возможно, пытаются доказать всем что они уже большие, им можно все. Многие, таким образом, успокаиваются, хотя их успокаивает не табак, а сам процесс.

Еще одна причина, по которой не соблюдается ЗОЖ – это сессия, желание сдать успешно экзамены, дни рождения, Новый год и все другие праздники. Ведь именно в праздничные дни сложно найти студента, не находящегося в состоянии алкогольного опьянения (за исключением водителей). Потому что современные студенты не представляют, как это – не выпить в праздник. Согласно результатам исследований, причина наличия вредных привычек у студентов – стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенность быта и досуга, отсутствие нормальных механизмов релаксации, крайне необходимых при такой интенсивной работе, какой является усвоение современных учебных программ.

Причин неблагополучия в здоровье студента много, но основная причина в неправильном образе жизни. Способствовать сохранению здоровья должен определенный образ жизни, формирование потребности в его соблюдении, воспитание у молодежи правильной системы ценностных ориентаций. Студенческий возраст наиболее значим в плане профилактических воздействий, так как именно в этом возрасте еще возможен отказ от вредных привычек – основы будущих заболеваний, и именно в этом возрасте заканчивается формироваться ценностная структура личности, которая может быть как основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности [1].

В заключении хотим сказать, что за здоровьем мы должны следить с самого раннего возраста. Не позволять вредным привычкам губить свой организм, чтобы в более зрелом возрасте, у нас не было проблем со здоровьем.

Список литературы

1. Ориентация студентов на здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.dagdiplom.ru/catalog/5/2892/>.

2. Основы здорового образа жизни студентов. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.bestreferat.ru/referat-164276.html>.

САМОКОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Темралиев Н.Н., Юдина Н.М.,
Мусина С.В., Мустафина Д.А.

*Волжский политехнический институт (филиал)
Волгоградского государственного технического
университета, Волжский, Россия, www.volpri.ru,
Волжский институт строительства и технологий
(филиал) Волгоградского государственного архитектурно-
строительного университета, Волжский, Россия
MoI-23pisma@yandex.ru*

Современный технический прогресс с использованием средств автоматизации производства, вычислительной техники, программирующих устройств, урбанизация, изменение окружающей среды, ограничение связей человека с живой природой, прогрессирующий рост общественного и личного транспорта, широкое использование бытовой техники значительно снизили энергетические затраты организма на производстве и в быту. Одновременно вследствие применения высокопроизводительных процессов, развития средств коммуникации возрастает нервно-психическое напряжение организма.

В этих условиях для предотвращения вредного воздействия внешней среды на организм человека все большее значение приобретает развитие массовой физической культуры и спорта. Физическая тренировка широко используется для поддержания хорошего состояния здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, профилактики и восстановления лечения ряда, распространенных в настоящее время заболеваний, связанных с недостатком физической активности, поэтому студентам необходимо овладеть средствами физической культуры, которые будут использоваться во время самостоятельных занятий. Еще также важно уметь контролировать процесс индивидуальных занятий и оценивать свои результаты.

Главной задачей преподавателя состоит в том, чтобы научить студентов правильно и верно контролировать свою нагрузку на организм, что является основным занимающихся самоконтролю.

Самоконтроль – это наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, изменением физического развития, двигательной подготовленности, влиянием занятий физическими упражнениями на функции органов дыхания, кровообращения и др. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле. Существует несколько видов самоконтроля: во время каждого занятия и через определенные промежутки времени.

Важным показателем, характеризующим состояние организма, является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Занятия физической культуры в вузе включают в себя уровень физической подготовленности – совокупность показателей физических способностей студентов, а именно скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, координации и гибкости. Для контроля и регулирования правильности подбора средств, методики проведения учебно-тренировочных занятий студентам рекомендуется заводить дневник самоконтроля или оформить карту здоровья, куда будут записаны следующие данные:

1. Показатели физического развития – соматоскопия и антропометрия;

2. Показатели функциональных возможностей – ЧСС, артериальное давление, ЖЕЛ;

3. Результаты на тестировании физической подготовленности каждого студента, оцененной по 5 бальной шкале – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание, бег 1000м (девушки) и 3000м (юноши), челночный бег 3x10м, глубина наклона туловища.

Все результаты записываются в дневник или карту здоровья, где отмечают дату, часы занятий, ЧСС до и во время, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений.

После сбора всей информации студент можно легко определить уровень своей физической подготовленности высчитав средний балл по 5 бальной шкале и поставить перед собой определенные цели и задачи, правильно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время учебно-тренировочных занятий, а также при посещении других физкультурно-оздоровительных комплексов.

ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ МЕТОДИКИ ПО ОПТИМИЗАЦИИ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ

Улиско Я.Ю., Новиков Е.А., Мусина С.В., Морозова А.С.

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

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №35 им. Дубины В.П. г. Волжского Волгоградской области, fruttie@mail.ru

Несмотря на наличие в специальной литературе значительного числа научно-методических публикаций фундаментального плана и прикладного характера по проблемам совершенствования системы вузовского физического воспитания, вопросы оздоровления студентов, особенно с избыточным весом, пока являются наименее разработанными на уровне конкретных педагогических технологий. Все более очевидной становится необходимость проведения исследований экспериментального плана, посвященных разработке акцентированно-оздоровительных технологий в методике физического воспитания студентов с избыточным весом [1].

Объектом нашего исследования являлись студенты с отклонениями в массе тела. Для чего были использованы тесты характеризующие уровень физического состояния, у всех участников эксперимента 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 обхваты частей тела (при помощи сантиметровой ленты); толщину жировых складок (при помощи калипера); общую скорость форсированного выдоха (при помощи нагрузочного 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 перекладине (юноши); отжимания от гимнастической

скамейки (девушки); жима штанги от груди, лёжа; жима веса ногами из положения, лежа на спине, на тренажере; тяги станового динамометра ДС-500; жима электронного ручного силомера BS – D706; челночного бега 3X10 м; бега на дистанции 1000 м (юноши) и 500 м (девушки) [2].

Показатели здоровья включали определение: частоты сердечных сокращений в покое (пальпаторно); артериального давления (АД) при помощи автоматического измерителя M2Eco (OMRON); времени задержки дыхания на вдохе (проба Штанге); времени задержки дыхания на выдохе (проба Генче); пробы с ходьбой (по В.Л. Карпману, З.Б. Белоцерковском); пробы Руфье. На основании полученных данных рассчитывали жизненный индекс и уровень здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Все показатели были подвергнуты корреляционному и семантическому анализу. После чего можно сделать следующее заключение, полученные результаты необходимо учитывать при планировании и организации содержания как учебных, так и внеурочных занятий физической культурой юношей и девушек студентов вузов, имеющих избыточную массу тела и относящихся к основной и подготовительной медицинских группам. Как известно, эти группы составляют студенты, у которых нет отклонений в состоянии здоровья [3].

Так же по данной теме нами разработаны методические указания, в которых представлена методика оптимизации массы тела молодых людей, имеющих отклонения от нормы. Эта методика включает набор физических упражнений, методов их выполнения и методических приемов и указаний, способствующих повышению эффективности педагогического процесса.

Список литературы

1. Рубцова И.В. Актуальность проблемы избыточного веса среди студенческой молодежи / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, В.С. Кубышкин // Культура физическая и здоровье., г. Воронеж, 2010. № 5. С. 58-60.
2. Избыток массы тела и его взаимосвязь с показателями здоровья, физической подготовленности у студентов / Субботин Д.М., Мусина С.В., Мустафина Д.А., Юдина Н.М. // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 7 (часть 2). С. 102-103.
3. Якимович В.С. Взаимосвязь показателей здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи с дефицитом массы тела / В.С. Якимович, Е.В. Егорычева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. Т. 87, № 5. С. 173-177.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

Фатеенков М.М., Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В., Мустафина Д.А.

Волжский политехнический институт (филиал) Волгоградского государственного технического университета, Волжский, Россия, www.volpi.ru, fateenkov94@mail.ru

В современном мире технологии стали неотъемлемой её частью, спорт не стал исключением. Сегодня мы можем видеть, как развивающаяся техника помогает в различных областях спортивной деятельности, от различных гаджетов для любителей до инвентаря, контрольно-измерительных приборов, современного покрытия площадок для профессиональных спортсменов и протезов, позволяющих, людям, лишившимся конечностей, полноценно заниматься спортом.

С каждым днем все новые и новые открытия позволяют человеку ставить новые рекорды, создавать новые техники и подходы к тренировкам. Так применение в легкой атлетике шестов из синтетических материалов повысило их катапультирующие свойства и заставило спортсменов изменить технику прыжков и поднять планку прыжка с 5 до 6 метров. Улучшение покрытий на арене позволило бегунам изменить ритм, скорость и технику бега, дало возможность раз-