

УДК 681.3.069

А.Н.Рябцев, К.М.Воробьев (2 курс, каф. физвоспитания),
А.С.Кондакова (1 курс, каф. физвоспитания), П.В.Половников, к.ф.-м.н., проф.

ПОЗНАЙ И СОТВОРИ СЕБЯ

Для сохранения и укрепления здоровья человеку полезно иметь представление о своих физических возможностях, самостоятельно их оценивать и вносить необходимые поправки в повседневный образ жизни. Поэтому на методико-практических занятиях студенты оценивают состояние своего здоровья методом Г.Л.Апанасенко и методом анкетирования В.П.Войтенко, выполняют тесты на физическую подготовленность и пытаются связывать получаемые результаты с индивидуальными особенностями образа жизни.

Обобщение результатов исследований 22 студентов 1-го и 2-го курсов учебной группы «Походы выходного дня» выявило низкий уровень здоровья у 5% занимающихся, ниже среднего – у 20%, средний – у 50%, выше среднего – у 20% и высокий – у 0%. Неудовлетворительную физическую подготовленность обнаружили у себя 5% занимающихся, удовлетворительную – 45%, хорошую – 25% и отличную – 30%. При этом не наблюдается полного соответствия между уровнем здоровья, физической подготовленностью и количеством признаков нездоровья по анкете В.П.Войтенко.

Полученные результаты дают полезную информацию для размышления о правильности отношения к своему образу жизни и его оптимизации. При всеобщем желании улучшить свое физическое состояние обследуемая группа студентов демонстрирует следующие особенности в студенческом образе жизни.

Заинтересованы в систематических занятиях физической культурой и спортом 90% студентов, несмотря на то, что только у 35% обследуемых этому способствуют родители и у 10% – друзья. Достаточную (более 5 часов в неделю) физическую нагрузку имеют около 50% занимающихся, остальные ограничиваются недостаточной нагрузкой – только обязательными занятиями.

Собираются продолжить занятия физической культурой и спортом после обязательного курса 45% студентов и не определились пока – 55%. Физически активно проводят каникулы 90%. Курящих студентов 15%. Выпивают, в основном пиво, до 1 литра в неделю – 65%. Отвергают возможность возникновения для себя наркотической опасности 100%. Достаточным и полноценным считают свое питание 75%, сон – 65%. Вполне содержательной свою духовную жизнь считают 90%, вполне приемлемым свое психическое состояние – 80%.

Существенного влияния отрицательных факторов образа жизни на ухудшении физического и психологического состояния студентов 1-го и 2-го курсов пока явно не прослеживается в силу достаточного потенциала здоровья молодого организма и недостаточной длительности воздействия этих факторов.

Обсуждение получаемых студентами результатов повышает интерес к познанию и сотворению себя.