

УДК 681.3.069

С.В.Паин, С.Н.Панпурин, Т.М.Семенченко (1 курс, каф. физвосп.),
П.В.Половников, к.ф.-м.н., проф.

ПОЗНАЙ И СОТВОРИ СЕБЯ

Образование помогает человеку разобраться в своем разумном взаимодействии с природой, обществом и самим собой. Образованность в области культуры физической играет здесь не последнюю роль.

Исследования студентов в конце каждого семестра уровня своего здоровья методом Г.Л.Апанасенко и физической подготовленности по результатам бега на 100 и 3000 м и подтягиваний, возбуждаемая при этом состязательность, сопоставление полученных результатов с индивидуальными особенностями образа жизни дают полезную информацию для улучшения уровня своего физического состояния и повышения интереса к физической активности.

Обобщение результатов исследований 38 студентов учебной группы «Походы выходного дня» в 1 семестре 2005 года выявило низкий уровень здоровья у 8% занимающихся, ниже среднего – у 19%, средний – у 42%, выше среднего – у 31%, и высокий – у 0%. Неудовлетворительную физическую подготовленность обнаружили у себя 9% учащихся, удовлетворительную – 26%, хорошую – 31%, отличную – 34%. При этом, как и в предыдущие 2 года, не наблюдается полного соответствия между уровнем здоровья и физической подготовленностью.

Результаты самоанкетирования демонстрируют всеобщее желание улучшить свое физическое состояние и выявляют следующие особенности студенческой жизни. Заинтересованы в систематических занятиях физической культурой и спортом все 38 участников исследования, несмотря на то, что только у 50% из них этому способствуют личным примером родители и знакомые. Однако эта заинтересованность у большинства ограничивается обязательными занятиями, нагрузка на которых недостаточна. Собираются продолжить занятия физической культурой и спортом 70% обследованных. Физически активно проводят каникулы 30% студентов. Вредные привычки есть у сравнительно немногих: 10% курят, 25% употребляют спиртные напитки (в основном, пиво, менее 1 литра в неделю). Все опрошенные отвергают возможность употребления наркотиков. Достаточным и полноценным считают свое питание 65%, сон – 55% респондентов. Вполне содержательной свою духовную жизнь и вполне приемлемым свое психическое состояние считают 37 из 38 студентов.

Существенного влияния отрицательных факторов образа жизни на физическое и психическое состояние в последующих семестрах пока явно не прослеживается, в силу достаточного потенциала здоровья молодого организма, недостаточно длительного воздействия этих факторов и оздоравливающего влияния продолжительных (до 4 часов) воскресных пеших походов.