Отношение студентов ТИ (ф) СВФУ к укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта

*Полкова К.А., студентка,
Технический институт (филиал)
Северо-Восточного федерального университета, г. Нерюнгри
E-mail: kpolkova@inbox.ru*

*Научный руководитель:
к.п.н., доцент Прокопенко Л.А.*

Активная физическая деятельность имеет положительное влияние на здоровье людей. Этому неоспоримому доводу посвящено бесчисленное количество исследований. Если излагать их суть кратко и по существу, то положительное влияние физической культуры и спорта на здоровье сводится к следующим конкретным факторам.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, благодаря повышению устойчивости костей к нагрузкам, улучшению подвижности суставов, увеличению силы мышц, снижает риск развития остеохондроза, остеопороза, атеросклероза, артроза, грыжи межпозвоночных дисков.

Благодаря укреплению и развитию нервной системы, наблюдается возрастание скорости нервных процессов, что приводит к быстрому реагированию мозга на внешние раздражители и принятию верных решений. Этому способствует увеличение быстроты и ловкости движений, улучшение координации. Происходит беспрестанное формирование новых условных рефлексов, закрепляющихся и складывающихся в определенную последовательность. Организм начинает приспосабливаться к возрастающим нагрузкам, выполнять упражнения становится гораздо проще и эффективнее, а усилий прилагается меньше.

Улучшение функции сосудов и сердца сводится к тому, что кровеносные сосуды и сердечная мышца становятся выносливее. Во время тренировок сосуды и сердце начинают перекачивать больше насыщенной кислородом крови, объем которой за минуту повышается до 10-20 литров, вместо 5 литров.

Улучшается работа органов дыхательной системы в результате возрастающей потребности органов и тканей в кислороде во время нагрузок, что увеличивает глубину и интенсивность дыхания. На фоне отсутствия нагрузок объем кислорода, проходящий через органы дыхания за 60 секунд, составляет 8 литров, а во время плавания, бега, занятий в спортзале возрастает до 100 литров.

Повышение защитных функций организма (иммунитета) и качественное изменение состава крови – прямое доказательство положительного воздействия физкультуры. Люди, постоянно занимающиеся каким-либо видом спорта или посещающие тренажерный зал, гораздо реже болеют, быстрее выздоравливают. Число эритроцитов, содержащихся в кубическом миллиметре, у постоянно тренирующихся людей повышается с 5 до 6 миллионов. Возрастает уровень белых кровяных телец – лейкоцитов, нейтрализующих вредоносные факторы.

Улучшение метаболизма – в натренированном организме гораздо лучше происходит процесс регулирования содержания в крови сахара и прочих веществ.

Высокий уровень физической подготовленности, достигнутый в процессе тренировок, является индикатором крепкого здоровья и высокой работоспособности, создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, повышения адаптации организма к различным условиям.

Неоспоримый факт двигательной активности – изменение у людей отношения к жизни. Ведущие активный образ жизни люди в меньшей степени подвержены перепадам настроения, неврозам, депрессии, менее раздражительны и более жизнерадостны.

У студентов, занимающихся физической культурой и спортом, повышается способность адаптации организма к факторам окружающей среды. Они более устойчивы к неблагоприятным внешним воздействиям, психологическим стрессам, лучше переносят умственную и физическую усталость, к тому же, безусловно, укрепляется здоровье.

Известно, что здоровье зависит как от внешних условий, образа жизни, так и от индивидуального ответственного отношения человека к здоровьесбережению. Следует отметить, что, ученые, в основном, рассматривают аспекты анализа состояния здоровья студентов, оценку и диагностику здоровья студенческой молодежи, предлагают здоровьесберегающие системы, структуры, модели укрепления и сохранения здоровья студентов вуза. Однако формированию адекватного отношения к здоровью студенческой молодежи уделяется недостаточно внимания, а ведь одним из условий формирования здорового образа жизни является именно личное отношение студентов к своему здоровью.

В настоящее время студенты не всегда объективно оценивают свое здоровье. Их оценки часто носят субъективный характер, так как зависят от многих факторов: психологических особенностей студента, его самочувствия в момент исследования, состояния здоровья окружающих, частоты и тяжести заболеваний, перенесенных респондентом в последние годы, информированности о результатах медицинского обследования, состояния окружающей среды, степени удовлетворенности уровнем медицинского обслуживания и др. Понятие «отношение к здоровью» включает в себя: оценку состояния здоровья; отношение к здоровью как одной из основных жизненных ценностей; деятельность (действие) по сохранению и укреплению здоровья.

В современных научных работах одним из ключевых предметов исследования является здоровье студентов. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов представлена в трудах А.А. Мухамадиевой и А.Ф. Мифтахова [5]. Стараниями Е.М. Берестовой и С.С. Гордеевой рассмотрено ценностное отношение студенческой молодежи к здоровью [2]. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека представлена в работах Е.В. Еремка и др. [3]. В.Б. Мандриковым и И.А. Ушаковым изложены технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов [4].

Цель исследования – определить отношение студентов к физической культуре, как к средству сохранения и укрепления здоровья.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты 1-3 курсов, обучающиеся в ТИ (ф) СВФУ на очном отделении. Общее количество опрошенных составило 97 человек, из них 41 юноша и 56 девушек. Анкетный опрос проведен в 2016 г.

Результаты исследования и их обсуждение.

На вопрос о приоритете занятий физкультурой для себя студенты отметили следующее (табл. 1).

Таблица 1

Приоритеты студентов к занятиям физической культурой

Варианты ответа	Количество ответов, %
Нравится заниматься, так как приятна мышечная нагрузка	43
Считаю модным и престижным заниматься физкультурой	24
Охотно бы занимался, но не хватает стимула, чтобы «подстегнуть себя»	17
Без удовольствия хожу на занятия, так как нет желания и цели	10
Саморазвитие	6

Ответы показывают, что большей части студентов нравится заниматься, так как приятна мышечная нагрузка и это полезно для здоровья. Но есть и студенты, которые не имеют ни желания, ни цели, поэтому без удовольствия ходят на занятия.

Важность занятий физической культуры и спорта для здоровья студентов можно проследить по табл. 2.

Таблица 2

Важность занятий физической культуры и спорта для здоровья студентов

«Физическая культура и спорт для здоровья – это...»	Ответило «За», %
Быть здоровым и иметь хорошее самочувствие	45
Здоровый образ жизни, способ быть в форме	35
Способ преодоления болезней	15
Повышение иммунитета	5

Из ответов видно, что важность занятий физической культурой в вузе для студентов определяется направленностью на здоровье, здоровый образ жизни, поддержание своей физической формы, что решает основную задачу занятий физической культурой и спортом по укреплению здоровья.

Оценка уровня физической подготовленности по 5 основным физическим качествам показала в основном средний уровень подготовленности студентов (табл.3).

Таблица 3

Оценка физической подготовленности студентов (в %)

Контингент	Кол-во студентов, выполнивших контрольные нормативы физической подготовленности на:				
	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Весь контингент	3,89	11,03	55,16	21,12	8,77
Девушки	5,35	19,64	51,78	17,85	5,35
Юноши	2,43	2,43	58,54	24,39	12,19

Как мы видим, уровень подготовленности девушек оказался значительно ниже, чем у юношей.

Далее мы поставили задачу: определить, как справляются студенты с предложенной нагрузкой на учебно-тренировочных занятиях. Определение велось по самочувствию. Результаты ответов представлены в табл. 4.

Таблица 4

Самочувствие студентов на занятиях физической культурой

«Ваше самочувствие на занятиях по ФКиС»	Количество ответов, %
Хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься)	59
Удовлетворительное (небольшая вялость)	35
Неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли)	6

Больше половины опрошенных справляются с нагрузкой, имеют хорошее самочувствие во время и после занятий. 35% чувствуют небольшую вялость, отмечая состояние как удовлетворительное. 6% студентов имеют неудовлетворительное самочувствие, которое характеризуется заметной слабостью, утомлением и головными болями, что может быть причиной ухудшения состояния здоровья или недостаточной подготовленности к предложенным нагрузкам.

При проведении анкетирования мы также постарались выяснить, какие темы методико-практического раздела интересуют больше всего студентов. Большинству студентов наиболее интересна тема «Средства и методы мышечной релаксации», раскрывающая вопросы профилактики и борьбы со стрессами. И это понятно. Студенческий период сопровождается стрессовыми ситуациями 2 раза в год во время экзаменационных сессий.

Заключение. Анализ отношения студентов к физической культуре показал, что большая часть студентов осознает всю пользу занятий физкультурой и ее непосредственное влияние на их здоровье, которое выражается хорошим самочувствием, получением приятной мышечной нагрузки. Но также исследование показало, что, к сожалению, студенты в настоящее время не уделяют должного внимания физической активности в свободное время. Ведь только благодаря регулярным занятиям как в учебное, так и в свободное время, возможно добиться высоких результатов в сохранении и укреплении своего здоровья.

Список литературы:

1. Влияние физкультуры и спорта на организм // Ваш СПОРТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/>
2. Гордеева С.С., Берестова Е.М. Ценностное отношение студенческой молодежи к здоровью// Молодежный научный форум: Общественные и экономические науки: электр. сб. ст. по материалам IX студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. [Электронный ресурс]. – М.: «МЦНО». – 2014. – № 2(9). Режим доступа: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_social/2\(9\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_social/2(9).pdf)
3. Еремка Е.В., Балакирева Е.А., Терещенко И.В., Баланова С.Г., Шокотко Т.В. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья человека / Е.В. Еремка, Е.А. Балакирева, И.В. Терещенко, С.Г. Баланова, Т.В. Шокотко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/66c87b7b-bd76-4683-9fa4-5265d62b97e4>
4. Мандриков В.Б., Ушаков И.А. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов / В.Б.

Мандриков, И.А. Ушаков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 8. – С 37.

5. Мухамадиева А.А. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 10(25). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/10\(25\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/10(25).pdf) (дата обращения: 21.03.2017)

Миграция хлоридов в снежном покрове Центральной Якутии

*Потапова С.А., аспирант,
Институт мерзлотоведения СО РАН им. П.И. Мельникова
E-mail: stellapotapova93@mail.ru*

*Научный руководитель:
д.г.-м.н., профессор Макаров В.Н.*

Центрально-Якутский комплексный геокриологический стационар «Туймаада» (КГСТ) располагается в Центральной Якутии на 2 надпойменной террасе р. Лены и представляет собой почти горизонтальную поверхность с альтитудой около 110 м.

Автором на территории КГСТ проведен мониторинг физических характеристик химического состава снежного покрова в период январь-апрель 2016 г. Пробы снега отбирались на ровной луговой площадке размерами 6х6 м в центральной части КГСТ. В 10 метрах от площадки мониторинга находится установка по сбору атмосферных осадков (рис. 1).

Рис. 1. Положение площадки мониторинга снежного покрова на КГСТ