

среднее и большое сопротивление с частотой 50–80 об/мин. Это упражнение используется для развития общей выносливости в основной части занятия.

Выводы

1. Анализ специальной научно-методической литературы позволяет утверждать, что программирование оздоровительных занятий с использованием средств спинбайк-аэробики необходимо основывать на медико-биологических критериях подготовленности, отражающих адаптационные изменения функциональных систем дыхания и кровообращения, механизмов аэробного энергообеспечения. Ориентировка на эти критерии позволяет достоверно оценивать физическое состояние занимающихся. Так, применение пульсометрии в течение занятия по спинбайк-аэробике позволит нормировать уровень нагрузки для каждого из занимающихся по показателям ЧСС и корректировать интенсивность нагрузки частотой педалирования, степенью сопротивления маховика сайкла.

2. В процессе занятий спинбайк-аэробикой зафиксировано наличие широких диапазонов реакции ЧСС на выполненную нагрузку. Наиболее представительной является пульсовая зона 150–160 уд/мин (24 %), 17 % занимает зона 140–150 уд/мин, 16 % – зона 160–170 уд/мин, которые в общем отражают преимущественно аэробный характер упражнений спинбайк-аэробикой. Наряду с этим зафиксированы незначительные увеличения ЧСС до зоны высоких значений относительно характера применяемых воздействий на организм занимающихся в процессе кондиционной тренировки.

3. В ходе занятий у занимающихся улучшается настроение, нормализуется самочувствие, а это свидетельствует об адекватности нагрузки и характеризуется ощущениями состояния здоровья (улучшения сна, аппетита; эмоциональная переносимость к стрессовым ситуациям; повышением качества собственной профессиональной деятельности).

1. Давыдов, В.Ю. Новые фитнес-системы: учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.

2. Хоули, Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.

3. Goldberg, G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2) / G. Goldberg. – New York: Simon & Shusters, 1999. – 253 p.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Круглик И.П., канд. пед. наук, доцент,

Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,

Круглик И.И.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

В современном мире существенно возрастает потребность в улучшении методологического обеспечения формирования здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт становятся социальными феноменами, объединяющей силой и национальной идеей. Они способствуют развитию сильного государства и здорового общества. Поэтому в настоящее время разрабатываются различные оздоровительные и образовательные программы, призванные способствовать повышению физкультурной грамотности и организации ЗОЖ среди населения.

Несмотря на то, что проблема здорового образа жизни является, с одной стороны, предметом исследований педагогов (Л.П. Матвеев, М.И. Станкина), а с другой – медицинских

специалистов (Н.М. Амосов, Н.Т. Лебедева), социологов (В.В. Бовкун, А.В. Лисовский), философов (А.П. Бутенко, В.И. Столяров), она остается недостаточно разработанной в теории физического воспитания.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на укрепление, сохранение и улучшение здоровья человека как субъекта общественно-исторической деятельности и культуры, обеспечивающий полное выполнение всех форм деятельности человека и как следствие влияющий на экономический, оборонный, культурный и духовный потенциал общества [1, 3].

Здоровый образ жизни повышает среднюю продолжительность жизни людей, а в ее рамках увеличивает активный, дееспособный период жизни личности, что подтверждается эмпирическими исследованиями. Например, лонгитюдное исследование, проведенное в США [2], показало, что отказ от курения, незначительное потребление спиртного, нормальный сон, потребление продуктов с низким содержанием холестерина, регулярная физическая активность способствуют увеличению продолжительности жизни в среднем на десять лет.

Поскольку молодой человек в студенческие годы живет и обучается в определенной социокультурной среде, то синтез силы знания с силой духа и здорового тела не может осуществляться вне субъектов учебно-воспитательного процесса. Аграрные вузы призваны готовить не только высококвалифицированных специалистов для агропромышленного комплекса Республики Беларусь, но и формировать физически здоровую, инициативную, творческую личность, приносящую максимальную пользу себе и обществу.

Лабораторией социологических исследований с участием кафедры физического воспитания и спорта БГСХА в октябре 2008 г. был проведен опрос учащихся академии по анкете «Здоровый образ жизни студентов» в целях изучения их отношения к здоровому образу жизни. Всего было опрошено 1414 студентов 2–4-х курсов, в том числе в БГСХА – 609, БГАТУ – 351, ВГАВМ – 245, ГГАУ – 209.

В исследовании исходили из того, что в настоящее время проблема здорового образа жизни из разряда декларируемых общественных проблем перешла в область практических государственных задач.

В анкете респондентам было предложено: – «Оцените состояние своего здоровья в целом?» Так, 16,4 % респондентов охарактеризовали его как отличное, как хорошее – 53,6 %, удовлетворительное – 27,7 %, плохое – 2,3 %.

При постановке вопроса: «Как часто Вы болеете?» выявлено, что считают себя абсолютно здоровыми 5,4 % студентов, болеют очень редко 49,7 %, болеют не очень часто 33,2 %, часто болеют 5,8 %, имеют хроническое заболевание 5,3 %.

Студенческий период – сложный этап в жизни человека, требующий успешной адаптации к новым условиям учебы и быта.

Куда пессимистичнее выглядят ответы на вопрос: «По поводу каких заболеваний Вы чаще всего обращаетесь к врачу?» Из всех ответивших на него 80,7 % указали в качестве причины простудные заболевания, 11,4 % – желудочно-кишечные, 7,3 % – сердечно-сосудистые, 7,8 % – органов дыхания.

Одно дело оценить состояние своего здоровья, другое – поддерживать его на должном уровне. Насколько же велико число студентов, приверженцев здорового образа жизни? Анкетный опрос показал, что 67,3 % респондентов придерживаются его, 22,7 % – пока нет, но собираются сделать это в ближайшее время, 9,2 % ответили, что не придерживаются. Среди тех, кто придерживается ЗОЖ 29,6 % делают это с дошкольного возраста, 33,6 % – со школьной скамьи, 1,7 % – с поступления в ССУЗ, 12,9 % – с поступления в вуз.

Представления студентов о здоровом образе жизни проявляется в следующих показателях: отказ от курения (83,3 %), отказ от употребления наркотиков (81,1 %), отказ от употребления алкоголя (72,7 %). В то же время респонденты к немаловажным элементам ЗОЖ

относят соблюдение правил гигиены тела и одежды (68,6 %), рационально сбалансированное питание (56,7 %), рационально сбалансированный режим труда, отдыха и сна (53,7 %). Как видим, представления студентов о здоровом образе жизни соответствуют научным представлениям.

В проведенном социологическом исследовании изучалась мотивация занятий физической культурой. Для ее выявления респондентам был задан вопрос, в котором допускался выбор пяти вариантов: «Какими мотивами Вы руководствуетесь, занимаясь физической культурой и спортом?»

Мотивы студентов, которые полагают, что придерживаются здорового образа жизни, следующие: улучшить телосложение, фигуру (75,6 %); укрепление здоровья (72,9 %). Выше уже отмечалось понимание студенческой молодежью непреходящей ценности здоровья как богатства человека, а в конечном итоге – нации и страны. Всесторонне физически себя развить – 38,1 %; повысить жизненный тонус – 32,3 %; закалить волю, характер – 26,4 %.

Предусмотренные учебным планом занятия по физической культуре являются тем минимумом физических нагрузок, без которого невозможна рекреация эмоционального, интеллектуального и психофизиологического потенциала обучающегося. Но и этот минимум игнорируется немалым числом студентов-аграрников. На вопрос, «Как часто Вы посещаете занятия по физической культуре», 43,7 % респондентов ответили, что регулярно посещают, изредка пропускают – 38,1 %, часто пропускают – 9,1 %. Спортивные тренировки, соответственно – 18,7 %; 17,9 %; 6,4 %, а не посещают вообще 56,3 %.

Немаловажное значение для поддержания здоровья и дееспособности организма молодых людей на должном уровне играет сбалансированное полноценное питание. Ответы свидетельствуют, что большинство не придерживается его. Среди причин сложившейся негативной ситуации с состоянием здоровья населения – слабое знание вопросов рационального питания, недостаточно освещаемых в программах обучения в средней и высшей школе. Принимают пищу два раза в день только 35,1 % респондентов аграрных вузов. Питаются в определенное время три раза в день 15,5 % студентов, 37,1 % респондентов питаются, по их собственному заявлению, как придется. Такая ситуация настораживает и должна заставить самих студентов серьезно задуматься о возможных последствиях для своего здоровья. Не случайно 11,4 % опрошенных констатировали частое обращение к врачу по поводу заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, на основании конкретно социологических исследований можно сформулировать следующие выводы:

1. Двигательная активность в виде занятий физическим воспитанием и секционных занятий еще не стала жизненно необходимой потребностью студенческой молодежи.
2. Свое здоровье большинство студентов оценило как отличное и хорошее (70,0 %).
3. Респонденты понимают суть ЗОЖ и основные составляющие элементы: отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики); рациональное питание; сбалансированный режим труда, отдыха и сна; соблюдение правил личной гигиены.
4. У большинства студентов преобладает позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Занятия направлены, прежде всего, на улучшение телосложения, фигуры (75,6 %) и укрепление здоровья (72,9 %).
5. Опрос показал, что респонденты не всегда имеют возможность регулярно и качественно питаться. Некачественное питание ведет к ухудшению их здоровья, выражающееся в заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / Р.И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – С. 37.

2. Фролова, Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья / Ю.Г. Фролова. – Минск, 2000.

3. Информационно-аналитический бюллетень / Белорус. с.-х. академия. – 2008. – № 6. – 28 с.