

В нашем исследовании удалось установить, что самоконтроль помог занимающимся физическими упражнениями лучше понять себя, воспитать сознательное отношение к своему здоровью и физическому развитию. Здоровый образ жизни должен стать сознательным выбором старшеклассников и студентов и будет наиболее эффективным на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания, выбора современных и популярных у молодежи видов физической культуры спорта, определения содержания физкультурно-спортивных занятий по интересам. [2; 3]

Библиографический список

1. Брянцева, Л.В. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы / Л.В. Брянцева // Спорт в школе и здоровье детей. – URL: festival.september.ru.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский. – М.: Кнорус, 2013.
3. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2013.
4. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков.– М.: Издательский центр «Академия», 2007.

А.Ю. Осипов

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ И ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Анализ научных исследований российских и зарубежных ученых, посвященных изучению проблематики сохранения и укрепления психофизического здоровья современных молодых людей, позволил выявить существенную угрозу распространения ожирения среди молодых людей во многих странах мира. Специалисты считают основными причинами распространения данного недуга существенный недостаток ежедневной двигательной активности молодежи и ведение современными школьниками и студентами крайне малоподвижного образа жизни. Исследования ученых показывают, что современные молодые люди проводят большую часть своего времени не в спортивных залах и бассейнах, а за экранами компьютерных мониторов. [1] Специалистам в области здравоохранения известно, что излишнее время, проведенное молодыми людьми за экранами мониторов, приводит к расстройствам сна, накапливающейся усталости и снижению

уровня мотивации к ведению активной деятельности. Чрезмерное сидение за компьютером приводит, по данным врачей, к развитию ожирения и болезней опорно-двигательного аппарата. Отмечается, что современное здравоохранение должно решить две равнозначные задачи: снижение времени, проводимого за компьютером, и увеличение физической активности населения.

Большинство специалистов разделяют мнение о ведущей роли регулярной физической активности в деле сохранения и укрепления здоровья различных категорий населения, в том числе учащейся молодежи (школьников и студентов). Выявлена прямая взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями (как правило, различными формами фитнеса) и снижением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Однако к решению проблемы коррекции веса тела студентов ученые подходят по-разному. Некоторые специалисты считают, что наиболее перспективной формой решения данной проблемы будет сочетание различных форм физической активности с диетическими ограничениями в повседневном рационе питания. К сожалению, реалии российского высшего образования не позволяют использовать предложенный путь для решения проблемы распространения ожирения среди студентов. Подобрать оптимальный рацион питания большому контингенту обучающихся способны лишь высококвалифицированные специалисты-диетологи, консультации которых будут недоступны (ввиду их высокой стоимости) для подавляющего большинства студентов. А штатное расписание российских образовательных учреждений не предусматривает наличие должности врача-диетолога. К тому же выявлено большое количество самостоятельных и неконтролируемых специалистами попыток снижения массы тела молодыми людьми. Доказано, что многие диеты, голодание, использование медикаментозных и лекарственных средств приводят к ухудшению здоровья пользующихся данными методами снижения веса молодых людей и являются опасными для организма. Многие ученые считают необходимостью внедрение в учебные образовательные программы, начиная уже с младшего школьного возраста, информации о культуре правильного и здорового питания, оптимальных параметрах телосложения, пользе ежедневной физической активности и мерах профилактики ожирения.

В научном мире существуют и значимые расхождения о содержании современных программ физического воспитания студенческой молодежи. [2] Результаты исследований специалистов, представляющих страны Северной Америки (США и Канаду), свидетельствуют, что в программах физического воспитания школьников и студентов

преобладает спортивная составляющая – насыщение занятий специфическими упражнениями из различных видов спорта, популярных в данных странах. Довольно часто это делается в ущерб общей оздоровительной направленности процесса физического воспитания молодых людей. Большинство же российских ученых предлагают максимально насытить программы физического воспитания молодежи спортивными упражнениями и проводить занятия на основе спортивно-ориентированного подхода. Если зарубежные специалисты рекомендуют использовать программы физического воспитания в первую очередь для решения проблемы развития ожирения и недостатка двигательной активности молодых людей, то отечественные ученые рекомендуют применять спортивно-ориентированные программы физического воспитания студентов для подготовки спортивного резерва в сборные команды страны по различным видам спорта.

Некоторые специалисты предлагают использовать в качестве основы для программ физического воспитания студентов методики силового тренинга. В других исследованиях представлены в качестве основы методики использования аэробных упражнений. Предлагаются и различные варианты сочетания тренировочных методик (кардиосиловой тренинг, HotIron и т.д.). [3] Авторы сходятся лишь в одном аспекте: для успешного преодоления негативных последствий гиподинамии необходимо использовать тренинг с высоким уровнем интенсивности. Однако, по мнению как отечественных, так и зарубежных ученых, необходимо проводить более глубокие дополнительные исследования по выявлению дополнительных параметров оптимальной тренировки высокой степени интенсивности для современных молодых людей. Известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части студентов российских вузов не соответствует оптимальным параметрам. [2] Следует исключить из тренировочного воздействия малейшую возможность переутомления молодых людей.

Для решения проблемы развития ожирения у молодых людей автор предлагает использовать в действующих программах физического воспитания студенческой молодежи диапазон оптимальных границ массы тела студентов. Исследования автора, посвященные данной проблематике, показали, что контроль над границами массы тела студентов позволяет существенно ограничить рост массы тела молодых людей и значимо увеличить уровень повседневной физической активности студентов. [4] Для сохранения веса тела в оптимальных границах молодым людям пришлось самостоятельно повысить уровень своих познаний в области диетологии, коррекции фигуры и

здоровом питании. Студентам пришлось значительно изменить свой режим дня, увеличить уровень физической активности, изменить режим питания, проводить регулярное взвешивание. Следует отметить, что обязательные занятия по физической культуре, проводимые в образовательных учреждениях в рамках программ физического воспитания молодых людей, не способны, по мнению студентов, решить проблему излишнего веса и развития ожирения у молодежи. Студентам пришлось посещать самостоятельные занятия в спортивных секциях и клубах. Количество самостоятельных занятий – не менее 2-3 в неделю. В совокупности с обязательными занятиями физической культурой количество занятий составляет 4-5 в неделю, что соответствует рекомендациям ученых и специалистов в области здравоохранения по предупреждению гиподинамии среди молодежи.

Библиографический список

1. Kudryavtsev M., Kramida I., Osipov A. Influence of monitor bad habits on healthy lifestyle of students. Theory and Practice of Physical Culture, 2016; 6: 24-26.
2. Osipov A., Vonog V., Prokhorova O., Zhavner T. Student learning in physical education in Russia (problems and development perspectives). Journal of Physical Education and Sport, 2016; 1(Supplement issue): 688-693.
3. Osipov A., Kudryavtsev M., Kramida I. et al: Modern methodic of power cardio training in students' physical education. Physical education of students, 2016; 6: 34-39.
4. Osipov A., Kudryavtsev M., Gruzinky V., Kramida I., Iermakov S. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students. Physicaleducationofstudents, 2017; 1: 40–45.

Е.В. Панов

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Здоровый образ жизни – это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Здоровье является приоритетной ценностью человеческой жизни. Есть немало примеров выдающихся результатов деятельности талантливых людей, бывших инвалидами, страдавших некоторыми