

ческих технологий по нетрадиционным видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Ананьев В.А., Евсеев С.П., Давиденко Д.Н.* и др. *Здоровье, образ жизни и наркотики: учеб. пособие / Под ред. С.П. Евсеева.* – СПб., 2003. – 120 с.
 2. *Березин С.В., Лисицкий К.С.* *Психология ранней наркомании.* – Самара: Самарский университет, 2000. – 64 с.
 3. *Виноградов П.А., Жолдак В.И., Моченов В.П.* и др. *Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодежи.* – М.: Со-

ветский спорт, 2003. – 184 с.

4. *Паршиков А.Т., Виноградов П.А., Моченов В.П.* и др. *Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры.* – М.: ООО "Монтэс Инвест", 2002. – 24 с.

5. *Физическая культура и наркотики: методические рекомендации и материалы для преподавателей вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению и специальностям в области физической культуры и спорта / Под ред. С.П. Евсеева.* – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 144 с.

УДК 378.17

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

С.В. Клаучек, В.М. Фирсанова

*Кафедра нормальной физиологии ВолГМУ,
 Волгоградская государственная академия физической культуры*

В работе анализировалось отношение студентов к различным сторонам подготовки, связанной с их будущей профессиональной деятельностью, определялись качества, которые оказывают существенное влияние на уровень профессионального становления будущего спортивного менеджера.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профессиональная деятельность, двигательная активность, физическое совершенствование, вредные привычки.

FORMATION OF SKILLS OF HEALTHY LIFE FOR THE STUDENTS

S.V. Klaucek, V.M. Phirsanova

Abstract. The paper is concerned with the relation of the students to the different types of preparation connected with their future professional work, the qualities were defined which influence on professional formation level of the future sporting manager.

Key words: healthy way of life, professional work, motor skills, physical perfecting, parasitic habits.

Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений [1–4].

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Изучить социальные и культурные особенности студентов – будущих спортивных менеджеров; анализ их отношения к различным сторонам профессиональной подготовки; ориентации, связанные с будущей профессиональной деятельностью.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для реализации поставленной цели нами использовались методы анкетирования, статистической и графической обработки экспериментальных данных. В качестве опросника использовалась разработанная нами анкета, с помощью которой оценивались двигательная активность, уровни здоровья, полноценность питания, учеб-

ная деятельность и спортивная направленность студентов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Были опрошены 96 студентов I–II курсов и 104 обучающихся III–IV курсов специальности "Менеджмент организации" Волгоградской государственной академии физической культуры. Результаты анкетирования показали, что большинство студентов активно занимались спортом (72,9 и 62,5 % соответственно). Самым популярным среди данной категории обследуемых является волейбол (28,0 %). На втором месте по популярности стоит баскетбол (22,0 %), на третьем – плавание (17,5 %), на четвертом – легкая атлетика (14,0 %). Поступив в академию физической культуры, молодые люди обычно (64,6 %) продолжают выступать в соревнованиях различного уровня: в городских, областных и российских соревнованиях. Четыре студента выполнили норматив мастера спорта России, 27 человек – нор-

мотивы кандидата в мастера спорта и первый спортивный разряд. Стаж занятий спортом у будущих спортивных менеджеров в среднем составляет 6,7 лет.

Основными мотивами занятий спортом являются состязательность (46,5 %), хорошее самочувствие (35,7 %) и активный отдых (26,0 %). В качестве основных препятствий для занятий спортом выступают недостаток спортивных сооружений (33,5 %), отсутствие социальной поддержки (30,0 %), а также опыта соревновательной деятельности (25,5 %). Немаловажным негативным фактором является и стоимость занятий спортом (11,0 %).

Для поддержания здоровья 37,5 % студентов активно занимаются спортом (физической культурой), 36,0 % стараются обеспечить здоровое питание, 42,5 % следят за своим весом, 45,5 % регулярно ходят на осмотр к врачам, 33,5 % снимают стресс, 35,0 % стремятся не курить, а 34,5 % респондентов – не употреблять алкогольные напитки. Соблюдают режим дня на "отлично" 5,5 %, "хорошо" – 20,5 %, "удовлетворительно" – 48,5 %, не выполняют его 25,5 % студентов. Только 31,5 % молодых людей выезжают на природу. Больше половины (51,5 %) респондентов полагают, что делают достаточно много для своего здоровья.

Как показало исследование, 65,0 % студентов проводят в академии физической культуры 26–30 часов в неделю, 15,5 % обучающихся – 20–25 часов, 10,5 % – 15–19 часов. Только 9,0 % респондентов посещают учебные занятия менее 15 часов в неделю. В ходе проведенного исследования было выявлено, что большинство (65,5 %) опрошенных положительно высказались об учебе в спортивном вузе. Они удовлетворены в целом как формой обучения, так и ее содержанием, за исключением несоответствия рынку труда. Студенты оценивали следующие аспекты учебной ситуации: сочетание теории и практики, формы преподавания и обучения, содержание учебных дисциплин, контакты с преподавателями и студентами.

В следующем разделе анкеты были затронуты профессиональные планы будущих специалистов. Наиболее предпочитаемой оказалась профессия спортивного менеджера (35,0 %). Далее порядок такой: школьный учитель (20,5 %), реабилитолог (15,0 %), тренер (7,5 %), специалист по организации досуга в области физической культуры (5,5 %), активный спортсмен (2,5 %) и преподаватель вуза (2,0 %). Незначительная часть (12,0 %) опрошенных предпочла профессии вне области физической культуры (предприниматель, военнослужащий, государственный служащий, частный детектив, торговый работник).

Полученные данные диагностики образа

жизни показали, что у большинства (54,6 %) студентов отсутствует установка на здоровый образ жизни, более 70 % контингента нуждаются в перестройке своего образа жизни и лишь 9,0 % опрошенных считали состояние своего здоровья хорошим. Достаточно низкие показатели получены по отношению к окружающим: 61,0 % респондентов испытывали трудности во взаимоотношениях. Большинство (52,0 %) студентов не проявляет интереса к своему здоровью, 47,5 % нарушают режим питания, и только 9,0 % довольны своей жизнью.

Обобщенный анализ результатов исследований образа жизни и состояния здоровья свидетельствует, что одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у обследованного контингента является гиподинамия (I–II курсы – 40,6 %; III–IV курсы – 58,7 %), что в сочетании с нерациональным питанием (I–II курсы – 58,3 %; III–IV курсы – 62,5 %) приводит к избытку массы тела (I–II курсы – 25,0 %; III–IV курсы – 38,5 %). 46,0 % студентов не занимаются аутотренингом, хотя многие жалуются на раздражительность (88,0 %), повышенную психоэмоциональную реактивность (77,0 %).

Наличие вышеперечисленных факторов риска приводит к плохому самочувствию и большому количеству жалоб, в первую очередь, на состояние опорно-двигательной (36,0 %), центральной нервной (28,0 %) и сердечно-сосудистой (21,0 %) систем. По данным медицинского обследования, у 65,0 % респондентов выявлены функциональные нарушения пищеварительной системы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, физическое совершенствование личности молодого человека, его полноценная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважение и сопереживание – вот те качества, которые оказывают существенное влияние на уровень профессионального становления будущего спортивного менеджера.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Вайнер Э.Н.* Валеология: учеб. для вузов. – 2-е изд., испр. – М.: Наука, 2002. – 416 с.
2. *Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А.* Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. для студ. высш. уч. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. *Козин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А.* Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособ. для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 200 с.
4. *Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л.* Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.