

Применение компьютерных технологий позволит управлять физическим состоянием студентов данной категории на основе анализа физического состояния каждого студента. Составлять индивидуальные программы физической тренировки с учетом физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Осуществлять текущий, итоговый контроль динамики физического состояния и в конечном итоге, корректировать индивидуальную программу физического совершенствования каждого студента.

УДК 796.612

А.А. Тимофеев, доц.
(БГТУ, г. Минск)

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ВЛИЯЮЩИХ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

В исследовании использовалась методика анонимного анкетирования, что позволило изучить особенности образа жизни и заболеваемости студентов первого года обучения. Анализ результатов анкетирования показал, что 28,3% студентов в учебном году переболело болезнями органов дыхания. Из них каждый пятый болел 3 и более раз в году. Среднее число заболеваний на одного студента составило 2,1 случая. Острыми респираторными заболеваниями и гриппом болели 64% студентов, из них у 22% частота случаев заболеваний в год составила 3 и более раз. Учебная деятельность студентов отличается высокой умственной напряженностью, связанной с усвоением большого объема материала в условиях дефицита времени. Объем умственного труда первокурсника в среднем в день составил 11,6 часа, а отдых 9,6 часа. Сон в среднем длится 6,4 часа при норме 8 и 3,2 часа занимает свободное времяпровождение (просмотр телепередач, прогулки, посещение кинотеатров, чтение книг и т. д.). Почти четверть студентов спит менее 6 часов (22,7%). Просыпаются с трудом 71,2% респондентов.

Важнейшим фактором, влияющим на здоровье студентов, является питание. Анкетный опрос показал, что разнообразное питание могут позволить себе только 35,3% студентов первого курса. Примерно четверть студентов (24,6%) принимают пищу 1-2 раза в день, а 58,2% студентов не соблюдают режим питания. Результаты исследования пищевого рациона студентов показали общую несбалансированность и недостаток питательных веществ, что в первую очередь отрицательно сказывается на молодом организме.

Значительное влияние на укрепление здоровья студентов оказывает физическая культура. Физической культурой в рамках учебного процесса занимается 92,8% первокурсников. Однако двигательная активность в объеме четырех часов в неделю составляет лишь менее 30% от необходимого. Спортивные секции посещают 11,6% студентов. Самостоятельно занимаются физической культурой 5,4% из числа первокурсников. Таким образом, 83% студентов первого курса испытывают двигательный дефицит.

Разрушающее воздействие на здоровье оказывают вредные привычки. По результатам опроса 62,1% студентов употребляют спиртное и не только по праздникам. Более 20% девушек и 32% юношей курят. Наши изыскания указали на то, что только 1,2% студентов следят за своим здоровьем. Наряду с этим велика уверенность первокурсников в бесконечности здоровья. Большинство студентов знают, какой вред приносят пагубные привычки, но изменить свой стереотип поведения, а в большей степени мышления не могут.

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что здоровый образ жизни еще в своем большинстве не стал их убеждением, еще не достаточно сформирована сама мотивация здорового образа жизни.

УДК 796

А. А. Тимофеев, доц.; А.В. Холод, ст. преп.
(БГТУ, г. Минск)

МОДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ПРОЦЕССЕ КРУГЛОГОДИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ

С целью определения уровня физической работоспособности использовался тест $PWC_{170}(V)$. Избранный тест, по качеству выполняемой в нем мышечной работы, близок к наиболее часто встречающимся мышечным напряжениям в круглогодичной тренировке лыжников-гонщиков. Так, проба $PWC_{170}(V)$ проводилась в бесснежный период времени с использованием легкоатлетического бега, а зимой для этих целей применялся попеременный двухшажный ход. Зимой тестирование осуществлялось только в отличных условиях скольжения, согласно таблице, предложенной Д.В. Майстришиным. Расчет скорости циклических движений при пульсе 170 уд/мин производился по следующей формуле:

$$PWC_{170}(V) = V_1 + (V_2 - V_1) \times \frac{170 - f_1}{f_2 - f_1},$$