

1. Безденежных А.И. Шорт-трек шагает по планете / Безденежных А.И., Драбкин Б.Ф., Александров М.А. // Конькобежный спорт : ежегодник. - М., 1985. - С. 59-61.
2. <http://www.russkating.ru/Page/item/istoriya-short-treka>
3. <http://www.sjspeedskaters.ca/short-track-history.pdf>

Татаров В.Б.

Сравнительный анализ анкетирования студентов по вопросам здорового образа жизни

*Финансовый университет при Правительстве РФ
(г. Москва)*

Особое значение в развитии духовно-нравственных основ и здорового образа жизни студентов приобретает оптимизация их физического состояния, подготовка к жизненной практике, которые рассматриваются как существенный вклад в развитие культуры общества и как средство воспитания всесторонне развитой личности молодежи в условиях, когда все большее распространение получают исключительно материальные ценности [1. 341с.].

В наших исследованиях опрос студентов проводился по анкете, утвержденной Московским НИИ им. Ф.Ф. Эрисмана. В 2014 году приняли участие 168 студентов-юношей, а в 2016г. - 180 студентов-юношей I и II курсов ФУ основной медицинской группы.

Число студентов, нарушающих гигиенические нормы режима учёбы, отдыха, питания, сна, двигательной активности, за это время увеличилось. Хронические перегрузки при недостаточной двигательной активности студентов могут вызывать нервно-эмоциональное напряжение, существенно сказываясь на здоровье и работоспособности.

Основные показатели анонимного опроса представлены в таблице.

Результаты опроса студентов в 2014 и 2016 годах

Показатель	2014г.	2016 г.
Суммарная учебная нагрузка	55-62 часа	72 часа
Тратят на учебу до 10 и более часов	62%	90%
Чувствуют усталость в конце дня в результате учебных перегрузок	18,5%	36%
Испытывают чувство тревоги длительного характера	3%	13%
Испытывают неприятные ощущения в области сердца, жалуются на боли, покалывания	28,7%	27,5%
Принимают горячую пищу не менее трех раз в день	59%	71%

Предпочитают соленую пищу	12%	7,2%
Предпочитают сладкую пищу	17,6%	12%
Ответили «да» на вопрос «Охотно ли вы занимались физкультурой в школе?»	78,9%	74%
Ответили «да» на вопрос «Охотно ли вы занимались физкультурой в вузе?»	89%	64%
Считают, что физкультура помогает в учебе	61%	64%
Занимаются физкультурой более шести часов в неделю	21,3%	21,5%
Занимаются физкультурой менее четырех часов в неделю	19%	54%
Ежедневно проводят на свежем воздухе более 1,5 часов	69%	37%
По выходным проводят на свежем воздухе более четырех часов	31%	13%
Вынуждены подрабатывать	27%	13%
Оценивают свое состояние здоровья как отличное	22%	24%
Оценивают свое состояние здоровья как хорошее	58%	40%
Оценивают свое состояние здоровья как удовлетворительное	20%	36%
Хотели бы протестировать свое состояние здоровья	57%	57%

Полученные данные указывают на необходимость усилить пропаганду здорового образа жизни среди студентов. Определяющую роль должен играть преподаватель по физической культуре. Практические занятия включать беседы по вопросам гигиены, здорового образа жизни, оптимального режима физических нагрузок и т.д. Такие беседы продолжительностью 5-8 минут можно проводить во вводной части занятий, в перерывах для отдыха, формируя у студентов сознательное отношение к своему здоровью.

В настоящее время, здоровье рассматривается учеными как фундамент полноценного существования и жизнедеятельности человека, как необходимое условие гармоничного развития личности. С этой точки зрения используется понятие «потенциал здоровья». Оно отражает адаптивные возможности организма и характеризуется теми предельными значениями воздействия, в диапазоне которых организм еще сохраняет нормальный уровень функционирования и не нарушает своей жизнедеятельности. В «Медицинской энциклопедии» здоровье раскрывается как состояния организма человека, при котором функции всех его органов, систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения [2, 20-21 с].

1. Татарова С.Ю. «Формирование здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2008. № 5 (61). 341 с.

2. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / Татарова С.Ю. – М.: Финансовый университет, 2015 204 с.

Татаров В.Б.

Электромиографическая характеристика работы мышц ног при выполнении баскетбольного броска в прыжке

*Финансовый университет при Правительстве РФ
(г. Москва)*

В настоящее время физическая культура и спорт относятся к объективной потребности общественного развития, выполняются необходимые для общества социальные функции, в том числе функции оздоровление молодежи.

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что достижение высоких спортивных результатов спортсменами связано со своевременным информированием тренеров и спортсменов о новейших научных достижениях и методических разработках; с овладение практическими навыками и рекомендациями в вопросах современной системы спортивной тренировки [1, 5 с.].

Исследовали биоэлектрическую активность скелетных мышц (электромиограмма) при выполнении бросков в прыжке сравнили характер биоэлектрической активности мышц туловища и ног при выполнении броска в прыжке при различной постановке стоп в подготовительную фазу.

На четырехглавых мышцах бедра при постановке стоп прямо амплитуда биоэлектрической активности ниже, чем с поворотом (450 мкВ и 400 мкВ соответственно). Заметно ниже и амплитуда разряда на икроножной мышце левой ноги (1700 мкВ и 2200 мкВ соответственно). В то же время интервал активности на четырехглавой мышце бедра длиннее при постановке стоп прямо, чем с поворотом (356 мс и 247 мс соответственно). Биоэлектрическая активность больших ягодичных мышц была выше по амплитуде при постановке стоп прямо (1078 мкВ справа и 2300 мкВ слева), чем с поворотом (950 мкВ справа и 1800 мкВ слева). Заметно выше в первом случае была и скорость прироста амплитуды (141 мкВ/с справа и 418 мкВ/с слева при постановке стоп прямо, 59 мкВ/с справа и 293 мкВ/с слева при постановке стоп с поворотом). При этом интервал активности практически не различался и составлял 600 мс в обоих случаях.

При постановке стоп прямо амплитуда биоэлектрической активности мышц, выпрямляющих позвоночник, была существенно выше и составила 700 мкВ справа и 6200 мкВ слева, тогда как при постановке стоп с поворотом – лишь 3200 мкВ справа и 2900 мкВ слева. При постановке стоп прямо на