

Сопоставление данных физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента позволило определить следующее:

1. Занятия восточными танцами и фитнес-йогой увеличивают силу мышц рук и ног, брюшного пресса, гибкость и, что является самым важным в дальнейшей профессиональной деятельности, статическую выносливость мышц спины (увеличение результатов на 11 %). Статическая выносливость мышц спины – главное качество в рабочей позе инженера путей сообщения и именно на развитие этого качества направлена в основном профессионально-прикладная физическая подготовка.

2. Занятия аэробикой и шейпингом также увеличивают все вышеперечисленные качества. В большой мере это касается таких качеств, как общая выносливость и статическая выносливость мышц спины, что также отвечает требованиям профессионально-прикладной физической подготовки.

Таким образом, занятия и в контрольной и в экспериментальных группах успешно решают задачи физической культуры, в частности профессионально-прикладной физической подготовки.

Все это дает основание активнее использовать современные физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании студенток для развития физических качеств, сохранение здоровья и физической трудоспособности, что в свою очередь способствует формированию специалистов новой формации.

Улановский А. Н.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

Гоголева Е. Н.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОЙ ЦЕННОСТИ

Большинство студентов оценивают своё здоровье как удовлетворительное (56,0 %), как отличное или хорошее отметило более одной трети студентов (40,1 %) и только (3,9 %) опрошенных учащихся оценили его как плохое. Следует указать на то, что у студентов происходит снижение самооценки своего здоровья, как отличное и хорошее, с первого по пятый курсы (с 44,1 % до 29,1 % соответственно). При этом, на первом курсе количество лиц, оценивших своё здоровье как удовлетворительное больше, чем лиц отметивших его, как отличное и хорошее (57,7 % и 44,1 %). Однако на втором курсе данные показатели выравниваются (51,2 % и 47,0 %). Затем на старших курсах происходит увеличение числа респон-

дентов, отметивших своё здоровье как удовлетворительное (62,2 % против 33,5 % опрошиваемых, оценивших здоровье как отличное). Однако число лиц, указавших на своё здоровье как на плохое, остаётся практически неизменным (4,4 %). Отсюда следует, что на субъективном уровне имеется тенденция к уменьшению уровня запаса здоровья к концу обучения.

Вместе с тем, по мере ухудшения самооценок здоровья увеличивается количество студентов, считающих, что у них нет возможностей улучшить состояние своего здоровья (с 12,7 % до 34,4 %). Увеличивается число лиц с первого по пятый курсы, определивших своё состояние здоровья как залог семейного и материального благополучия (с 41,1 % до 55,5 % соответственно). Однако уменьшается контингент студентов с первого по шестой курсы, указавших на то, что хорошее состояние своего здоровья является одним из важных условий успешного обучения в вузе (с 45,9 % до 30,0 % соответственно). Следовательно, снижается значимость данного условия для успешного обучения.

Воснове здорового образа жизни для большинства студентов-юристов (79,9 %) лежит отсутствие вредных привычек. В тоже время, остальные утверждения распределились следующим образом: занятия «традиционной» физической культурой (68,4 %); достаточно продолжительный сон (61,1 %); соблюдение рекомендуемого

Наукой питания (29,2 %); понимание полезности или необходимости здорового образа жизни (27,0 %); занятия физической культурой с акцентом на «качение» мышц (11,5 %); другое (9,8 %); приверженность определённым взглядам (вегетарианству, восточной философии и др.) (5,3 %); следование религиозным предписаниям (3,5 %). Данные обследования показали, что большая часть респондентов сомневается в ведении достаточно здорового образа жизни или не соблюдает его (54,2 % против 45,8 % лиц, считающих, что ведут здоровый образ жизни). В целом важно отметить, что такая ситуация в этом аспекте присутствует на каждом курсе обучения в вузе.

Из числа лиц, сомневающихся в ведении здорового образа жизни, (44,1 %) студентов курят 1-2 раза в неделю и чаще по 3 и более сигарет, (3,1 %) употребляют 1-2 раза в неделю около 200-300 мл водки или 500 мл вина. Физкультурой занимаются, из данного контингента лиц, примерно раз в неделю 1/3 часть респондентов (34,5 %) и вообще не занимаются каждый третий (31,9 %) студент.

Согласно полученным результатам, наиболее часто среди причин, мешающих вести здоровый образ жизни у студентов, не желающих изменять свой образ жизни, (13,2 %) респондентов высказывают мнение о том, что это «не модно» (не принято в их кругу общения; не хотят, чтобы над ними смеялись; зачем он нужен, как его соблюдать и т. п.). Однако у студентов-юристов, которые заявили о желании сделать свой образ жизни более здоровым, среди причин, препятствующих этому преобладали: не-

достаток времени (44,0 %), вредные привычки (41,2 %), семейно-бытовые проблемы (39,0 %), материальные проблемы (36,8 %), отсутствие знаний (35,1 %). Интересно отношение студентов-юристов к оздоровлению своего образа жизни: только половина опрошенных хотят и будут его изменять (48,7 %). В остальных случаях они либо не имеют возможностей (24,7 %); либо вряд ли будут что-то делать, даже имея определённое желание (21,1 %); либо не знают, как это сделать (12,7 %), и часть респондентов (4,8 %) вообще не хотят изменять свой образ жизни. Влияния гендерных различий по данному вопросу не было выявлено.

Предполагается, что реальное представление у половины студентов о здоровье находится в стадии становления. И недостаточное внимание к собственному физическому и психическому здоровью объективно заключает угрозу для осуществления субъективных планов и установок студентов в их будущей профессиональной деятельности, где они не только должны быть образцом надежности для клиентов, но и демонстрировать собственным поведением приверженность здоровому образу жизни.

Вывод: Ценностное отношение к здоровью предполагает не только создание соответствующих социально-гигиенических условий для нормального обучения (труда), но и мотивацию студентов на индивидуальное формирование здорового образа жизни, что должно вписываться в программу юридического вуза, как неотъемлемая составная часть по подготовке профессионала-юриста и являться предметом постоянного социального контроля и управления.

Шурхал Л. А.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

Никитченко М. Б.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
старший преподаватель кафедры физического воспитания*

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляет систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению американских врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. 70 ступенек сжигает 28 калорий. Общая двигательная активность вклю-