

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 надёжности 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-

чает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. Шагов.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности:

- учащихся ПТУ и средних учебных заведений – 10-14 часов;
- студентов – 10-14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но далеко не в одинарной мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удается сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушения хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов.

Загрязнение поверхности суши, гидросферы, атмосферы и Мирового океана, в свою очередь, сказывается на состоянии здоровья людей. Эффект «озоновой дыры» влияет на образование злокачественных опухолей, загрязнение атмосферы на состояние дыхательных путей, а загрязнение пищеварения, резко ухудшает общее состояние здоровья человечества, снижает продолжительность жизни. Здоровье, полученное от природы, на 50 % зависит от условий, нас окружающих.

Реакция организма на загрязнения зависит от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении в организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление.

В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление.

Изменение физиологических функций вызывается и другими факторами внешней среды и зависит от времени года, содержания в продуктах питания витаминов и минеральных солей. Совокупность всех этих факторов (раздражителей разной эффективности) оказывает либо стимулиру-

рующее, либо угнетающее воздействие на самочувствие человека и протекание жизненно важных процессов в его организме. Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей.

Таким образом приобщение молодежи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.