

Физическая культура

Студент в образовательном пространстве физической культуры

Значимым компонентом вузовского образования, участвующим в решении проблемы укрепления, развития и совершенствования здоровья студентов, является физическая культура.

Признание студентом здорового образа жизни в качестве приоритетной ценности в большей мере связано с индивидуальным сознанием. Поэтому для изучения отношения самих участников современного образовательного процесса к физической культуре в контексте здорового образа жизни было произведено специальное исследование. В результате проведенного исследования было выявлено, что студенты в целом высоко оценивают значение физической культуры для ЗОЖ, 43,7% из них считают, что она очень нужна, и 51%, что она скорее нужна, чем не нужна. Доминирующими, помимо ориентации на укрепление здоровья (24,1%), стали факторы: снятие нервного напряжения (13,4%) и активация умственной деятельности (11,8%), т. е. те характеристики, от которых зависит успешность учебной деятельности. С одной стороны, это указывает на сугубо прагматичный подход студентов к физической культуре, потому что такие ценности, как расширение круга общения, приобретение имиджа, привлекательного для противоположного пола, гармоничное развитие личности, совершенствование культуры тела, получили низкие оценки. С другой стороны, это доказывает наличие у молодежи студенческого возраста высокой пластичности центральной нервной системы, ее способности к адекватному восприятию внешней среды.

Основной негативной детерминантой для занятия физической культурой, как показывают исследования, является узкий круг применяемых средств физического воспитания, отсутствие альтернативных видов физических упражнений. Возможно, поэтому 15,9% девушек и 8,2% юношей считают занятия неинтересными - факт, на который указывают и другие исследователи и с которым следует считаться.

Значимость важнейшей ценности человеческой жизни - собственного здоровья - в системе ценностных ориентаций студенток недостаточно высокая, равно как низок и уровень их притязаний на общую продолжительность жизни, что связано с уровнем их социокультурного развития. Напротив, у мужской части студенчества в течение всего периода обучения рейтинг здоровья, как и уровень притязаний на общую продолжительность жизни, существенно более значим.

Приобщение студента к модели иного чем ранее, образа жизни должно начинаться с изменения его ценностных ориентаций на основе позитивных подвижек в социокультурном развитии. Для этого, с учетом природных двигательных способностей студента и, следовательно, опоры на личностно-ориентированную технологию, необходимо развивать физические качества, прежде всего выносливость; формировать двигательные навыки; воспитывать нравственные качества; прививать гигиенические навыки, что неизбежно должно привести к укреплению здоровья и более гармоничному физическому развитию, повышению умственной и физической работоспособности. Эта динамика не может остаться незамеченной студентом, что приведет к позитивным изменениям в сознании личности, благодаря которым формируется интерес к физической культуре; понимание ее аксиологических аспектов; желание быть здоровым, принося радость себе и окружающим; потребность в постоянных и систематических занятиях физическими упражнениями.

Завершая анализ результатов изучения ценностно-антропологических аспектов физической культуры студентов, можно прийти к следующему заключению. Здоровый образ жизни является идеей привлекающей к себе на начальном этапе обучения внимание студентов. Однако ее реализация сопряжена со значительными трудностями, проистекающими из недостатков предметно - пространственной среды, организации, содержания и методики преподавания физической культуры.

Общепедагогические принципы и закономерности спортивной тренировки

В процессе развития теории и методики спортивной тренировки продолжают уточняться основополагающие принципы и законы (закономерности) спортивной тренировки. В практике спортивной тренировки существуют два принципиальных вопроса: - это как строить и из чего строить весь процесс спортивной тренировки? Если первый вопрос, как строить, организовывать и планировать тренировочный процесс, не вызывает беспокойства, ибо существуют разработанные и общепризнанные структуры в организации спортивной тренировки, то второй вопрос, из чего строить (средства, методы соотношения нагрузок и т.д.) спортивную тренировку, находится в постоянном совершенствовании. Но следует отметить, что обобщенная современная концепция подготовки спортсменов к соревнованиям, базирующаяся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам, исчерпывает свои возможности.

Особенно остро проблема основополагающих принципов и законов спортивной тренировки стоит и на сегодняшний день.

В понятие принцип или закон спортивной тренировки заложены основные и неотъемлемые для претворения в спортивной практике научно-методические основы, которые обуславливают качество подготовки спортсменов и их результативность. Следовательно, наибольший тренировочный эффект достигается лишь при условии их планомерного и чётко обоснованного применения на всех этапах спортивной тренировки. На сегодняшний день в процессе тренировки должны использоваться две группы принципов. [В.Г. Семенов, В.Н. Костюченков, 1993]

Первая группа – общеметодическая. Она объединяет три ведущих принципа:

- первый – принцип оздоровительной направленности, присутствует на всём протяжении тренировочного процесса. В этом контексте здоровье спортсмена является предопределяющим фактором, который позволяет выполнять любую поставленную цель;
- второй – принцип всесторонности, который определяет взаимодействие воспитания, обучения и совершенствования спортсмена;
- третий – принцип единой связи спортивной тренировки с видами всесторонней деятельности спортсмена (учёбы, работы и т.д.).

Вторую группу составляют общепедагогические принципы. К ним относятся: активность и сознательность, последовательность и систематичность, доступность и индивидуальность, наглядность и повторность.

Принцип активности и сознательности предусматривает формирование у спортсмена творческого отношения, воспитания устойчивого интереса к цели, задачам, используемым средствам и методам, планированию, контролю и другим сторонам спортивной деятельности.

Принцип последовательности и систематичности реализуется: в определенной регулярности тренировок, чередовании нагрузок, а также отдыха в структуре цикла последовательности тренировочных занятий.

Принцип индивидуализации и доступности предусматривает в условиях тренировки определённую дозу доступного (упражнения, его объёма, интенсивности, метода воздействия нагрузок), индивидуально планируемого каждому спортсмену.

Принцип наглядности является отправной точкой для роста спортивного мастерства, ибо решение воспитательного, оздоровительного и образовательного процессов должно проходить при объективной необходимости включения различных органов чувств спортсменов. А значит выполняя задание наставника, занимающийся должен видеть, слышать и мышечно чувствовать спортивные упражнения.

Принцип повторности должен обеспечивать постепенное, плавное повышение сложности учебно-тренировочных занятий. При этом нужно соблюдать следующие методические условия:

- а) выполнение рабочих заданий должно осуществляться прямолинейно, ступенчато или волнообразно;

б) преемственность в общем содержании занятий, а также их взаимосвязь от одного занятия к другому;

в) регулярность и оптимальное чередование нагрузок и отдыха;

г) учёт гетерохронности совершенствования различных функций и систем.

Спортивная тренировка, как многофакторный процесс направленного воздействия на спортсмена, является «острым оружием» и её применение требует строго определённой системы профессиональных знаний.

Наши знаменитые земляки в спорте и жизни

Что такое физкультура и спорт знают все, единственное, что не все, может, понимают, в чём их различие. Мы порой не задумываемся об их значении в жизни человека. Распорядок дня, жизненный режим, двигательная активность являются основой сохранения крепкого здоровья и высокой творческой работоспособности. Множество примеров жизни великих людей – подтверждение этому. Л.Н. Толстой, И.П. Павлов, Галилео Галилей, Исаак Ньютон и многие др. в течение всей своей жизни поддерживали спортивную форму.

Обыватели считают, что физкультура, а тем более спорт мешают в жизни добиться чего-нибудь существенного. Мне хочется поспорить не на примере великих людей в мире (президент России В. Путин – Мастер спорта по самбо, основатель советской научной школы по теоретической физике, академик И. Тамм – Мастер спорта СССР по альпинизму, профессор, д.м.н. А Воробьёв – Олимпийский чемпион по тяжёлой атлетике и др.), а на примере наших земляков. Подсчитано, что каждый пятнадцатый Заслуженный мастер спорта является одновременно доктором или кандидатом наук, профессором или доцентом [1].

Кто же стоит в первом ряду? Это, конечно, наш земляк, академик, генеральный конструктор, дважды герой социалистического труда, Мастер спорта по скоростному спуску и лыжному двоеборью, четырёхкратный чемпион СССР Р. Беляков (1919 – 2014 г.г.) ; Олимпийский чемпион, чемпион Мира, Заслуженный мастер спорта А. Прокуроров (1964 – 2008 г.г.) за свою короткую жизнь (трагически погиб) успел стать Заслуженным тренером России, главным тренером женской сборной страны по лыжным гонкам. А наши ветераны спорта разве не пример для подражания молодёжи? Д. Володин (1925 г.р.) – участник ВОВ, орденосец всю жизнь преподавал физкультуру в школе, до последних лет активно выступал в соревнованиях ветеранов, став чемпионом Мира по велоспорту; В. Коняхин (1930 г.р.) преподавал в нашем институте, был заведующим кафедрой ФВ, до сих пор принимает активное участие в судействе городских соревнований; Ю. Курков (1935 г.р) закончил службу в армии в звании майора КГБ, работая на заводе РИП, продолжал активно участвовать в соревнованиях различного ранга, став чемпионом России и чемпионом Мира по зимнему полиатлону среди ветеранов, продолжает выступать на городских и межрегиональных соревнованиях; Б. Шилов (1939 г.р.) – бессменный руководитель городского клуба ДОСААФ на протяжении 52 лет, выполнивший в семи видах спорта норматив к.м.с., продолжает выступать на водных дорожках в Чемпионатах России, является неоднократным призёром данных соревнований. Г. Сергеев (1934 г.р.) – Мастер спорта СССР по боксу, Заслуженный тренер СССР, до сих пор продолжает тренировать юных спортсменов.

Можно привести примеры и среди преподавателей нашего института. Ю. Широков (1935 г.р.) - к.т.н., прекрасный в прошлом спортсмен чемпион области по баскетболу, находясь на пенсии, успешно занимается фермерским хозяйством. Ю. Кропотов (1937 г.р.) - Мастер спорта СССР по радиоспорту в 76 лет успешно защитил докторскую диссертацию, является заведующим кафедрой ЭиВТ. Б. Киреев (1939 г.р.) - Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике, был заведующим кафедрой ФВ, работает по сей день и тренирует сборную команду института по волейболу, которая является одной из сильнейших в области. П. Шпаков (1953 г.р.) – Мастер спорта СССР по пятиборью, д.т.н.

Всех их объединяет одно – любовь к жизни, которую им дал спорт, та закалка, которую они получили в детстве, юности. Эти люди самый лучший пример спортивного долголетия и образец здорового образа жизни.

Ежедневные физические упражнения сопутствуют их теперешней молодости, не по возрасту молодой души. Недаром говорили в древности: «В здоровом теле здоровый дух», «Движение – это жизнь», «Хочешь быть умным, красивым, здоровым – бегай» и т.д. Лучшая пропаганда здорового образа жизни – это реклама (не реклама сигарет и водки) жизни таких людей.

Необходимо больше освещать их жизнь в СМИ, оформлять стенды, создавать аллеи выдающихся людей с описанием их достижений, приглашать их как почётных гостей на различные городские, межрегиональные и внутривузовские спортивно-массовые мероприятия.

Можно называть имена людей, жизнь которых является ярким примером самосовершенствования. Жизнь каждого – достойный урок и наглядное свидетельство того, как подняться выше жизненных обстоятельств и сделать шаг к преодолению себя. Известная советская писательница М. Шагинян писала о таких людях: «Высокие характеры как горные хребты человеческого рода нужны нам, чтобы расти по ним дальше» [1].

Литература

1. Артамонов В.Н. Двигательная активность и здоровый образ жизни / В.Н. Артамонов, Р.Е. Мотылянская, В.К. Велитченко: РГАФК.- М., 1997.

Влияние занятий туризмом на физическое и психоэмоциональное состояние студентов

Во все времена у всех людей огромной ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Достаточно сильным средством изменения физического и психического состояния людей, а конкретно студентов являются занятия физическими упражнениями. Правильно организованные занятия укрепляют их здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность. Но в последнее время отмечается большое снижение уровня здоровья и физической подготовленности современной молодежи. Одной из причин, объясняющей рост заболеваемости студентов, является гиподинамия в сочетании с огромным эмоциональным напряжением. Эта категория учащихся большую часть времени проводят за компьютером, что значительно снижает их двигательную активность и приводит к ухудшению состояния здоровья [1]. Занятия по физической культуре не могут в значительной мере улучшить физическую подготовленность организма. Необходимо совершенствование процесса физического воспитания студентов для укрепления их здоровья и повышения двигательной активности. Одним из основных направлений совершенствования физического воспитания в вузе является развитие туризма.

В словаре Ожегова - «туризм» означает путешествие (поездка, поход) в свободное время; вид активного отдыха, средство оздоровления, познания, духовного развития личности. Туризм – это одно из наиболее удобных средств физического развития студентов. Это - спорт для всех, который является еще и неотъемлемой частью физической культуры. Туристические походы укрепляют здоровье, тренируют и закаляют организм. Туризм эффективно влияет на профилактику заболеваний, воздействуя на качество и продолжительность жизни людей. При достаточно рациональной организации туризма можно снизить общую заболеваемость населения на 40%. Активные виды туризма отличаются от других видов спорта большей двигательной техникой, то есть это помощь в борьбе с гиподинамией. Думаю, согласитесь, что на здоровье студентов, как и большинства людей, оказывает негативное влияние не только гиподинамия, эмоциональное напряжение, но и неблагоприятная окружающая среда. Одним из главных средств восстановления физических и духовных сил человека является общение с природой. Встречи, радостное общение с природой и новыми людьми являются главной ценностью туризма. Пребывание туриста на свежем воздухе, большая физическая нагрузка восстанавливают силы, повышая работоспособность. Кроме этого, туристические походы обогащают знаниями, повышают культурный уровень, развивая такие качества, как взаимовыручка, взаимопомощь, инициатива, коллективизм. Открытие и познание нового — это одно из нормальных потребностей человека, которое в обычных условиях жизни развивается не так остро, чем когда люди путешествуют. Значит, неоспоримо влияние спортивно-оздоровительного туризма на формирования всесторонне развитой личности, на развитие в молодежи чувства собственного достоинства, силы, оптимизма [2].

Кроме того, доказано, что туризм это и один из способов борьбы с вредными привычками. Стиль жизни, связанный с употреблением алкоголя, табакокурения, наркотиков снижает качество жизни студента в целом. Искажаются его главные жизненные ориентиры, не совпадая с общепринятыми. Затруднительной становится работа, возникают серьезные конфликты с обществом. Барьером к возникновению стремления к спиртным напиткам является постоянная потребность в трудовой деятельности, четкой организации своего учебного труда и отдыха, активное включение в жизнедеятельность. А это реально осуществить посредством разнообразных видов физической культуры и спорта. Именно активные путешествия оказывают положительное влияние на возникновение потребности в движении, труде, а это ведет к отказу от употребления алкоголя, наркотиков и табака. Ведь вредные привычки и спорт несовместимы.

Учащаяся молодежь в течение всего дня очень часто подвержена различным эмоциональным воздействиям: перевозбуждение, беспокойство, эмоциональное расстройство. Туризм как никакое другое средство, может влиять на настроение, создавая его. Кроме того, занятие туризмом воздействует на общее состояние всего организма, вызывая реакции, связанные с изменением кровообращения, дыхания. Занятие туризмом тесно связано с умственными процессами, а это требует сообразительности, внимания, наблюдательности. Так как различные средства туризма обладают сильным воздействием на психоэмоциональную сферу современной молодежи, то они могут служить немедицинским лекарством от различных эмоциональных расстройств. Это прежде всего связано:

- со стремлением ускорить темпы собственного развития, добиться уважения, признания среди сверстников;
- чтобы добиться дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с друзьями, сотрудничать с ними;
- со стремлением выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
- для подражания, связанного со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в спортивной сфере;
- со стремлением добиться своих значительных результатов;
- просто для развлечения, отдыха, нервной разрядки;

Основываясь на вышесказанном, можно сделать вывод, что занятия туризмом благотворно влияют на психоэмоциональное состояние студентов. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности[3]. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

В заключении, каждый человек должен для себя усвоить, что любая туризм положительно влияет не только на физическое здоровье (развиваются выносливость, сила, сила воли), но и на психоэмоциональное (переключение внимания на другой вид деятельности, позволяет мозгу отдохнуть от обыденной среды, повышается адаптация к стрессу, приспособления к смене обстоятельств, ситуаций) состояние человека.

Литература

1. http://nsportal.ru/sites/default/files/2012/10/statya_22.docx
2. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/statya-vliyanie-turizma-na-zdorove>
3. <http://www.referat.ru/referats/view/31444>

Проведение промежуточной аттестации по многобальной системе в малокомплектных группах с использованием дополнительных видов спортивных игр

Современная жизнь вносит изменения в обучение и формирование учебных групп в высших учебных заведениях. Количество специальностей на очном отделении увеличилось по сравнению с девяностыми годами в 2,7 раза, а количество обучающихся только в 1,8 раза. По этой причине в некоторых учебных группах снизилась наполняемость, что отрицательно сказалось на возможности полноценно использовать основные виды спортивных игр (баскетбол, волейбол и т.д.).

Объективно оценить достижения отдельного члена группы при проведении промежуточной аттестации представляет определенную трудность. В таких группах рекомендуется использовать дополнительные виды спортивных игр – бадминтон и настольный теннис, которые имеют ряд преимуществ в данном случае. В данных видах спорта игра может быть одиночной (играют два соперника) и парной, командной (играют двое с каждой стороны стола).

Используя соревновательный метод при проведении занятия наблюдается постепенное изменение условий для задуманных действий игрока и команды в связи с противодействием соперника. Перед участником возникают задачи, требующие незамедлительного разрешения. Это возможно при наличии двигательных и волевых качеств, умений, определенных знаний и навыков.

По итогам личных встреч и командных поединков составляется итоговая таблица, а сыгранные матчи и победы студента определяют количество баллов при промежуточной многобальной системе аттестации. Данная система оценок позволяет повысить интерес к физической культуре, увеличить динамичность учетного процесса и объективно оценить знания студента.

Методика проведения занятий фитнесом с людьми пожилого возраста

Сейчас уже ни для кого не секрет о том, что здоровый образ жизни и фитнес - это два тесно связанных с собой понятия и одно без другого не бывает. И хотя пожилые люди зачастую считают, что спорт уже не для них, это совсем не так. Аэробика, степ - это лишь капли в море. Помимо разнообразных видов фитнеса, давно существуют специальные программы, направленные на улучшение самочувствия людей пожилого возраста.

Самое основное для методики проведения таких занятий, интенсивные нагрузки - не ваш выбор. Инструктор должен подобрать комплекс упражнений, подходящий индивидуально для вас, исходя из предварительного медицинского обследования и истории болезни. Главное - не останавливаться на половине пути, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку (до часа).

Перед первым занятием стоит четко сформулировать цель, которой человек хочет добиться, будь то желание укрепить суставы, похудеть, уменьшить боль или просто укрепить свое здоровье. Не стоит соревноваться с молодыми или пытаться достигнуть той же нагрузки, что и двадцать лет назад. Программа должна быть скорректирована с учетом состояния здоровья, возраста и общего уровня самочувствия. Это поможет избежать нежелательных последствий и травм при нерациональных нагрузках.

ФИТНЕС ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОЖИРЕНИЕМ.

Люди за 50 часто страдают ожирением, что ведет к нарушению углеводного обмена и сахарному диабету. Интенсивные нагрузки здесь не выход, так же следует воздержаться от утренних тренировок. Полезнее начинать занятия фитнесом уже после полудня, пообедав за полтора часа до этого. Это будет стимулировать выработку собственного инсулина. А регулярная дозированная нагрузка со временем повысит к нему чувствительность тканей.

ФИТНЕС ПРИ ГИПЕРТОНИИ.

При подобной болезни важно помнить, что во время аэробных нагрузок пульс не должен превышать 110 ударов в минуту, а дыхание - не чаще 20 в минуту. Стоит отметить, что интенсивность тренировки при стенокардии, гипертонии, сердечной недостаточности снижается. Нужно, чтобы индивидуальную оздоровительную программу назначил врач по определенным стандартам для больных гипертонией.

Под строгим запретом бег, аэробика, шейпинг и степ.

ФИТНЕС ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ.

Чаще всего она проявляется одышками и отеками. Фитнес в данном случае улучшает работу сосудов, помогая справиться с отеками. Но физическая нагрузка при сердечной недостаточности должна быть минимальной. Как и при гипертонии, следует сразу отказаться от степа. А так же от аэробики, силовой статической нагрузки и прыжков. Подойдут упражнения для ног, которые необходимо выполнять лежа. Длительность тренировки не более 20-25 минут. Главный девиз при этом - лучше чаще, но легче.

В общем, из всего вышесказанного можно выделить несколько основных рекомендаций:

1) Не переусердствуйте! В большом количестве фитнес бывает вреден, так что ни в коем случае нельзя заниматься «до седьмого пота». Избыточность физической активности нарушает работу нервной системы. Поэтому физические занятия должны соответствовать так называемой «радостной нагрузке», при отсутствии дискомфорта во время выполнения тех или иных упражнений. Это не лишено своего здравого смысла, поэтому существует множество программ, построенных по данному принципу.

2) Не бросайте тренировки! При занятии фитнесом важны не столько сами нагрузки, сколько их регулярность. Подобный подход к спорту в целом способствует нормализации работы вегетативной нервной системы, сбой которой провоцируют множество болезней в пожилом возрасте.

3) Правильно подобранная программа и род физических занятий. Пожилым людям следует сразу исключить обессиливающие упражнения и рывковую нагрузку. Вместо этого стоит подумать о более спокойных и размеренных видах фитнеса, больше направленных на постепенное увеличение выносливости и растяжку. Например, пилатес (система упражнений для всех частей тела, разработанная Джозефом Пилатесом), йога или плавание.

Влияние условий учебного процесса на состояние здоровья студентов

Студенты относятся к самостоятельной социальной группе, объединённой определенным возрастом, условиями труда и жизни, психологическими установками, социальными ожиданиями. По данным ВОЗ, молодежь в возрасте от 16 до 29 лет составляет сейчас около одной трети населения земли, значительная часть которой относится к студенчеству.

Первое представление о здоровье студентов, как правило, формируется на основании результатов медицинского осмотра студентов первого курса, проводимого в начале учебного года.

Таблица 1. Сравнительные данные результатов первичного медосмотра студентов некоторых вузов
Центрального региона РФ

Автор	Город	Количество испытуемых	Медицинская группа			
			Осн.	Подгот.	Осн.	Спец.
Б.И. Новиков, В.В. Федоткин	Москва	3570	78,8	7,2	4,3	9,7
Ю.П. Кобяков	Владимир	2740	76,5	12,2	3,6	7,7
К.А. Кленов	Орехово- Зуево	1359	82,3	0,9	4,3	12,5
Ю.П. Кобяков	Владимир	1049	78,2	11,8	2,4	7,6
		Ср.арифмет	77,9	8,6	3,7	9,8

При знакомстве с табличными данными видно, что примерно три четверти студентов обладают относительно полноценным здоровьем и отнесены основной медицинской группе, но студенты вузов г. Владимира образуют выборку с показателями ниже среднего. Среди них несколько больше также студентов, имеющих слабое здоровье. Серьезную значимость вызывает то, что каждые четыре человека из ста освобождаются от практических занятий по физическому воспитанию. Хотя имеются отдельные указания, что состояние здоровья студентов в процессе обучения год от года улучшается, большинство авторов, опираясь на исследования с большим объемом выборки, приходят к противоположному выводу. При этом они отмечают, что если в середине 80-х – начале 90-х гг. прошлого столетия у студентов преобладали хронические заболевания нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то в последующие годы в структуре заболеваемости студентов произошли значительные изменения. Обращает на себя внимание существенное увеличение среди студентов числа пораженных инфекционными и паразитарными болезнями.

С большей долей уверенности можно заметить, что на состояние здоровья студентов свой след накладывают условия их учебного труда, рассматриваемые с позиции объема и интенсивности учебной нагрузки.

При опоре на научный подход, при котором студенческий период жизни рассматривается как часть целостного жизненного цикла, наибольший интерес представляет определение объемов социально значимых форм человеческой деятельности, включая сон, учебу (работу), свободное время в разные возрастные периоды: дошкольном, школьном возрасте, вузовском и профессиональной деятельности.

Наибольшую информационную нагрузку несет часть, отражающая временную взаимосвязь учебно-трудовой деятельности человека с его свободным временем. О значимости его социальной функции в жизни человека говорит ее вклад в бюджет суточного времени, приблизительно равный одной трети последнего на большей части дееспособного периода. Говоря об интенсивности учебного процесса студентов, следует указать, что нынешнему этапу развития высшей школы присущ ряд отличительных особенностей. Благодаря внедрению технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, резко возросла интенсивность информационного потока – это с одной стороны. С другой стороны, ограниченное

время на переработку и усвоение информации, необходимость заучивания больших объемов материала, перегруженность учебной программы в сочетании с несовершенным режимом питания.

К наиболее негативным для здоровья пользователя ПК можно отнести факторы внешней среды, используемой компьютерной техники и особенностей организации деятельности пользователей ПК - учащихся и преподавателей учебных заведений, заключающиеся в возможности формирования безопасной для пользователя среды использования компьютерной техники и определены основные направления по формированию указанной среды для повышения качества отечественного образования. Новое в современной медицине заболевание - компьютерный зрительный синдром - уже стало профессиональным для всех, кто проводит за компьютером много часов в день. Глаза, которые практически постоянно смотрят на монитор с небольшого расстояния, устают значительно быстрее, чем при других видах зрительной нагрузки. Это ведет к дисгармонии в развитии личности и поэтому не может не отражаться на состоянии здоровья студентов.

Биологический паспорт спортсмена (БПС)

Ни для кого не секрет, что, побеждая в международных соревнованиях, спортсменов, как для себя, так и для страны, от которой он выступает, приносит не малое количество наград. Призовой фонд для международных соревнований огромен. Например, призовой фонд Лиги Чемпионов УЕФА составил около 900 млн. евро, и это далеко не предел. С количеством выигрышей растёт и престиж страны. На данный момент, Англия, Бразилия, Италия у многих людей, увлекающихся спортом, имеют плотную ассоциацию с футболом, так как именно за эти страны обычно и выступают самые успешные футбольные клубы всего мира. Все эти выигрыши, престиж, народное признание влекут за собой острое соперничество со стороны выступающих, которые вынуждены выступать не только на пределе своих физических и моральных возможностей, но и за их пределами. Вследствие этого, любительский спорт, на данный момент, практически исчерпал себя, а спортсмен – профессия очень тяжёлая и опасная, предусматривающая жестокую эксплуатацию своего организма. При таких высоких к спортсмену требованиях он, как профессионал, готов идти на любые меры ради того, чтобы «не ударить в грязь лицом» перед своими соперниками, поэтому и имеет место быть частое применение различного рода препаратов, которые могут в разы увеличить силу и ловкость спортсмена. Речь идёт о разнообразных веществах-«допингах»: от гормонов (анаболических стероидов, гормонов роста) и прогормонов, кровяного допинга (один из вариантов эритропоэтина) вплоть до генных и нанотехнологий.

БПС, а иногда – «Спортивный паспорт», - это индивидуальный, полностью электронный документ, в котором собраны все конкретные данные того или иного спортсмена. Данные, занесённые в биологический паспорт, могут быть в дальнейшем использованы для фактического выявления допинга в крови спортсмена. В основе БПС лежит принцип долгосрочного анализа биологических маркеров, изменение которых происходит после применения допинга или достаточно весомых изменений в организме.

Цель создания БПС – рациональное решение проблемы употребления допинга на соревнованиях, а самое главное – это возможность проведения честных соревнований.

Составляющие БПС

Биологический паспорт спортсмена несёт в себе множество различной информации, относящейся к конкретному спортсмену, которому он принадлежит: пол, возраст, нахождение на значительных высотах над уровнем моря, а так же применение различных медикаментозных препаратов и так далее. Сам паспорт состоит из нескольких модулей, находящихся на разных стадиях внедрения. На данный момент, самым разработанным модулем является гематологический. В этот модуль заносятся любые показатели эритропоэза, что само собой позволяет обнаружить любую форму внешнего или внутреннего воздействия, целью которого является чрезмерное насыщение мышц организма кислородом. Например, известный случай с массовым употреблением допинга – Тур де Франс в 2008 году, где на употреблении новомодного допинга CERA попались сразу все участники соревнований. В этом случае использовалась технология переливания крови, а так же другие манипуляции с кровяным составом. Так же до сих пор ходят слухи, что «выиграть, или хотя бы полностью пройти все этапы Тур де Франс без применения допинга невозможно».

Стероидный модуль в БПС состоит из данных мониторинга стероидных профилей для выявления уровня искусственного повышения тестостерона в крови спортсмена, а также его прогормонов.

Следующий – эндокринологический модуль – содержит в себе информацию о количестве гормонов роста в крови. Последние два модуля до сих пор находятся на стадии разработки и всемирное антидопинговое агентство собирает образцы от спортсменов и закладывает их на хранение. В дальнейшем эти образцы станут полноценной базой для мониторинга.

Разумеется, что в случае ложного или недоказанного обвинения спортсмен в силах доказать свою невиновность предъявив свой биологический паспорт.