

менения миокарда, к тому же сердцу приходится работать с добавочной нагрузкой в связи с возросшей массой тела. Ожирение способствует возникновению ряда сопутствующих заболеваний: атеросклероза, гипертонической болезни, стенокардии. Могут развиваться артриты, заболевания периферической нервной системы, функциональной нервной системы.

Комплексное лечение ожирения должно складываться из:

1. Диетотерапии (ограничения общей калорийности пищи за счет значительного снижения жиров и углеводов);
2. Уменьшения потребления жидкости и соли;
3. Водных процедур (обтирание, обливание, различные виды душевой);
4. Организации рационального режима двигательной активности с применением лечебной физической культуры.

Наиболее эффективна лечебная физическая культура при экзогенном ожирении. Занятия лечебной гимнастикой при этом заболевании должны проводиться 45-60 и более минут. В них используются упражнения для крупных мышечных групп, выполняемые с большой амплитудой движения. Большое внимание уделяется упражнениям для мышц брюшного пресса. При эндогенной форме ожирения общая нагрузка в занятиях немного снижается. Здесь должны применяться упражнения для средних мышечных групп и дыхательные. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Продолжительность занятий 25-30 мин. В каждое занятие нужно включать ходьбу и бег. Следует строго соблюдать постепенность в увеличении темпа и числа повторений отдельных движений.

МОТОРНАЯ ЗРЕЛОСТЬ СТУДЕНТОВ И ЕЕ СВЯЗЬ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Жук Э.И., Семенчук Г.И.

Термин "зрелость" постоянно используется для характеристики уровня готовности человека, его организма к определенным условиям его жизни и деятельности. Точно так же обстоит дело и с "мотором", который обеспечивает нормальное функционирование сложнейшего из механизмов - человеческого организма. В наших школах, институтах, техникумах обучают всевозможным наукам, всему чему угодно, в том числе вещам явно бесполезным, но никто не обучает людей, как обращаться с самым дорогим и сложным "мотором" - со своим организмом. Физическая основа моторной зрелости человека многоструктурна. Она включает в себя как врожденные функциональные связи различных систем организма, так и приобретаемые формы управления и взаимодействия между ними. На современном этапе совершенствования физического воспитания нельзя продвигаться вперед без учета индивидуальных особенностей моторного развития, здоровья, а также комплексного показателя - моторной зрелости.

Цель наших исследований - изучить моторную зрелость и состояние здоровья студентов, и проследить взаимосвязь составляющих ее компонентов с состоянием здоровья. Обследованию подвергались 240 студентов первого курса нашего института.

Выявлено, что не все в порядке с нашим, человеческим "мотором", так как моторная зрелость студентов достигла 14 годам 6 месяцам, а у девушек - 13 годам 4 месяцам. Хотя паспортный возраст составил соответственно: 18 лет 8 месяцев и 18 лет 2 месяца.

В результате корреляционного анализа обнаружена тесная взаимосвязь состояния здоровья с отдельными координационными компонентами моторики: наиболее тесная с отчетливостью двигательных действий (экономия мышечных усилий) ($r = + 0,70$), быстротой выполнения отдельных движений и удержаний тела в равновесии ($r = + 0,50$).

Умелое комплексное использование природных факторов окружающей среды, средств и методов физической культуры и волевых усилий студентов - способствует достижению оптимальной моторной зрелости и сохранению здоровья на долгие годы.

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (БПИ) - ПОКАЗАТЕЛЬ ИХ ЗДОРОВЬЯ.

Жук Э.И., Филитович М.И.

У студенческой молодежи большая дорога. Однако, чтобы идти по ней смело, преодолевая все трудности и препятствия, нужно быть здоровым. Здоровье студентов относится к числу глобальных проблем, т.е. тех, где налицо наибольшее обострение противоречий, порождаемых текущими и ожидаемыми в будущем ситуациями, где диспропорциональные состояния достигли или могут достигнуть в обозримой перспективе катастрофических последствий. Здоровье - это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с товарищами, с природой и самим собой.

Целью работы явилось - проследить, как студенты 1-го курса нашего института работают над собой и своим здоровьем.

В исследовании приняло участие 60 студентов. Из них 27 девушек и 33 юноши, которые ежедневно в течение месяца отвечали на 22 вопроса анкеты. В результате опроса выявлено, что только по одному человеку разного пола выполняли полностью комплекс "гомокибернетики" ежедневно и затрачивали на его выполнение 3-5 минут. 6 девушек и 8 юношей, что составило соответственно 22,2 и 35,4 % выполняли комплекс от случая к случаю. Закалке водой не подвергался ни один студент. Холодной водой умываются только 20 % девушек и 23 % юношей. Спортом занимаются только 3 девушки и 8 юношей, то составило соответственно 11 % и 24,5 %.