

Ш.А. Имнаев, Л.Т. Джелиева

**Сравнительный анализ здорового образа жизни студентов
ПГУ (Россия) и USA, Херес-де-ла-Фронтера (Испания)**

Существует комплекс факторов, обуславливающих здоровье человека, одним из наиболее важных факторов является образ жизни. На данном этапе развития общества с каждым годом повышается необходимость изучения особенностей образа жизни студенческой молодежи,

поскольку именно в этом возрасте окончательно формируются установки на жизнь и ценностные ориентиры в отношении здоровья, осуществляется выбор тех или иных форм поведения [2]. Студенчество во всех странах мира представляет собой одну из наиболее общественно значимых и социально активных групп общества, поскольку поступление в вуз, смена окружения и привычного образа жизни у большинства студентов повлечет за собой изменение привычных стереотипов и взглядов на жизнь [6]. Жизнь студента отличается высокой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью приспосабливаться к новым условиям проживания и обучения, формирования межличностных взаимоотношений вне семьи. Непрерывное выполнение физических упражнений в период обучения в высшем учебном заведении оказывает воздействие на формирование и совершенствование тех ценных качеств и свойств личности, которые крайне необходимы молодым специалистам в условиях интенсификации производственной деятельности. Это, прежде всего, хорошее здоровье, высокая умственная и общая физическая работоспособность, творческая активность и долголетие.

Как таковых определений здорового образа жизни необъятное количество, однако, из всех можно выделить общее: здоровый образ жизни (ЗОЖ) – повседневное личностно-активное гигиеническое поведение людей, которое направлено на соблюдение санитарно-гигиенических норм и на поддержание и улучшение физического и психического здоровья, повышение защитных и адаптационных свойств организма, увеличение продолжительности жизни, полноценное выполнение человеком социальных функций.

Таким образом, целью данного доклада является сравнение здорового образа жизни студентов ПГУ (Пятигорского государственного университета), Пятигорск, Россия и USA (Universidad de Cádiz), Херес-де-ла-Фронтера, Испания.

В отличие от ПГУ, занятия физической культурой в программе образования Университета Кадис заменяют спортивные секции. Университет Кадиса обладает целой системой, отвечающей за эффективное внедрение инноваций в области спорта в образ жизни студентов. Студентам предлагается альтернатива выбора тех или иных видов спорта, которые они могут включить в специально разработанный план индивидуального обучения.

Каждый вид спорта, включенный в индивидуальную программу, представлен штатом опытных инструкторов, тренеров, преподавателей, отвечающих за теоретический курс и практическую деятельности. Еще одной отличительной особенностью является то, что занятия в спортив-

ных секциях не являются обязательной составляющей учебного плана, и по своему усмотрению студент вправе отказаться от них и не посещать спортивные секции. В секции могут вступать студенты, преподаватели, сотрудники университета, а также желающие заниматься соответствующим видом спорта. К сожалению, спортивные секции в университете Кадиса не являются бесплатными [1].

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ЦЕНА ДЛЯ СТУДЕНТОВ УСА В ГОД	ЦЕНА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ УСА И ДРУГИХ УНИВЕРСИТЕТОВ В ГОД	ОБЩАЯ ЦЕНА В ГОД
Беговая дорожка	Бесплатно с активной спортивной картой		
Плавание	1670	2300	2600
Aquagym	1500	1900	2250
Пилатес	1150	1450	1850
Аэробика	1150	1450	1850
Фитнес-центр	1770	2300	2580
Падел-теннис	3050	3700	4150

Цены указаны в рублях и приведены с учетом курса евро на 11.11.2018 г.

Особенно важную роль в планомерном развитии спорта в университете Кадиса играет вовлечение студентов в массовые спортивные мероприятия, что обеспечивает заинтересованность в спорте как можно большего количества учащихся. Это является основой сложной системы, нацеленной на популяризацию и укоренение физического воспитания как культуры.

В календарь спортивных мероприятий университета 2018-2019 гг. входят такие события, как: чемпионат по плаванию (с ноября по декабрь 2018 г.), чемпионат по падел-теннису (ноябрь 2018 г. и апрель 2019 г.), чемпионат по мини-футболу (с марта по май 2019 г.), чемпионат по пляжному волейболу (с марта по апрель 2019 г.).

Помимо спортивных секций на территории университета Кадис расположено много спортивных объектов, таких как теннисные столы и спортивные площадки, где студенты в свободное от учебы время могут самостоятельно заниматься физической культурой, тем самым поддерживая свое здоровье.

В городе Херес-де-ла-Фронтера существует хорошо оснащенная велосипедная инфраструктура. В нее входят система велодорожек или велополос, велопарковок, указатели, светофоры, дорожные знаки для

велосипедистов, места отдыха, пункты проката и система поддержки и развития велосипедного движения. Благодаря этому большое количество студентов предпочитает заниматься велоспортом. Также можно с уверенностью сказать, что велоспорт является вторым по популярности видом спорта в Испании после футбола, а его история начинается в 1875 г., когда в столице Испании Мадриде стали проводить велосипедные гонки.

Не смотря на отсутствие физической культуры, как дисциплины, в университете, правительство Испания на всех ступенях образования (младшая школа, средняя и старшая) требует от школьников обязательного посещения уроков физической культуры и принимает меры по пропаганде физической культуры, разрабатывая национальные программы для популяризации физического воспитания и создания условий для занятий спортом для молодежи.

В Пятигорском государственном университете для практических занятий студентов распределяют по учебным отделениям: основному, специальному, спортивному. Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов. Студенты, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную медицинские группы. В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к специальной медицинской группе по состоянию здоровья, с учетом уровня их функционального состояния.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальное учебное отделение для освоения доступных разделов программы.

В спортивное отделение, состоящее из учебных групп по видам спорта, зачисляют студентов основной медицинской группы, показавших хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и проявляющих желание углубленно заниматься одним из видов спорта, организованном в вузе.

Стоит также отметить, что успеваемость студентов, занимающихся спортом, на 6-7% выше их сокурсников, также по результатам анкетирования ПГУ исследователи выявили, что 45-75% опрошенных занимаются спортом в целях укрепления здоровья [3].

Вдобавок можно сказать, что материальная база ПГУ и UCA, Херес-де-ла-Фронтера несопоставимы, так как у Университета Кадис имеются

2 плавательных бассейна: большой – (25x12,5 м) и малый – (10x5 м) [4, 5], 2 спортивных зала, фитнес-центр, 4 корта для павел-тенниса и оснащенная беговая дорожка.

В современном обществе с течением времени спорт развивается и становится интереснее, однако, в то же время сложнее и умнее, а активный интерес к спорту проявляет все большее число людей, а это влечет за собой то, что доля влияния физкультуры и спорта на становление личности человека постоянно возрастает.

Библиографический список

1. Гринченко И.Б. Физическое воспитание в странах Европы: образовательный аспект. URL: <http://www.sportscience.org/index.php/vuz/article/viewFile/50/53> (дата обращения: 11.11.2018).
2. Имнаев Ш.А. Сравнительный анализ по физической культуре студентов ПГЛУ и студентов университета г. Лимож (Франция). URL: http://pglu.ru/upload/iblock/534/uch_2012_xiii_00044.pdf (дата обращения: 11.11.2018).
3. Имнаев Ш.А. Анализ систем физического воспитания студентов КНР и России. URL: http://pglu.ru/upload/iblock/1c3/uch_2014_viii_41.pdf (дата обращения: 11.11.2018).
4. Instalaciones Deportivas y Actividades Propias (Campus de Jerez). URL: <http://areadeportes.uca.es/wp-content/uploads/2018/09/IE18-19.pdf?u> (дата обращения: 11.11.2018).
5. Universidad de Cádiz. Área de Deportes. URL: <http://areadeportes.uca.es> (дата обращения: 11.11.2018).
6. Давыдов Ю.С. Болонский процесс и новые реформы российского образования // Педагогика. 2005. № 7. С. 3-11.