

ренностью можно сказать, что работа выполнена правильно, в целях сохранения здоровья.

Библиографический список

1. Малая медицинская энциклопедия. – М.: Медицинская энциклопедия. 1991–96 гг. 2. Первая медицинская помощь. – М.: Большая Российская Энциклопедия. 1994 г. 3. Энциклопедический словарь медицинских терминов. – М.: Советская энциклопедия. – 1982–1984 гг.
2. Писарева Л. И. Контроль и оценка качества образования в ФРГ // Педагогика. – №6. – 2006.
3. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика / пер. с нем. – М.:
4. Галкина Т.Э. Падылин Н.Ю./Ученые записки Российского Государственного Социального университета/журнал/выпуск2 (113), том 1, 2013г.
5. Шрага А.М., Сергеева О.Б. Использование медико-педагогического контроля за состоянием физической работоспособности спортсменов //Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2014, N 24. Стр.174-177

Опалев Р.Д.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, который он ведет. Важной составляющей здорового образа жизни студента является оптимальный уровень двигательной активности. Дефицит двигательной активности приводит к негативным изменениям в организме, к возникновению хронических заболеваний, снижению умственной и физической работоспособности.

Ключевые слова: студент, двигательная активность.

Opalev R. D.

Russian state vocational
pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

MOTOR ACTIVITY IN THE LIFE OF STUDENTS

Abstract. Human health more than 50% depends on the lifestyle that he leads. An important component of a healthy lifestyle of a student is the optimal level of physical activity. The lack of physical activity leads to negative changes in the body, to the emergence of chronic diseases, reduced mental and physical performance.

Keywords: student, physical activity.

В период профессиональной подготовки в вузе предъявляются высокие требования как к умственной деятельности студента, так и к физической работоспособности. Однако генетически запрограммированные требования организма в двигательной активности удовлетворяет только каждый пятый студент [3].

В последнее время у большинства студентов в силу высокой учебной нагрузки наблюдается недостаточная двигательная активность, что приводит к появлению гиподинамии, т.е. к отрицательным изменениям в организме человека вследствие нехватки физической нагрузки. В первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая, дыхательная и центральная нервная системы [1,4].

Изучение и анализ научной литературы по проблеме организации здорового образа жизни показал, что двигательная активность студентов имеет разное значение во время учебного года. Мы установили, что в среднем суточная двигательная активность студентов в учебный период пропорциональна 5,5–8 км ходьбы, в период сессии 2,1–2,8 км, а в каникулы 9–12 км [2]. Приведенные данные показывают, что уровень двигательной активности студентов в каникулярный период значительно выше и удовлетворяет естественную потребность организма в движениях. В течение учебного семестра и в период сессии существует реальный дефицит двигательной активности у студентов, который продолжается на протяжении 10 месяцев.

Ведет к проявлениям гиподинамии ситуация, при которой студент занимается физическими упражнениями всего 4 часа в неделю в соответствии с требованиями ФГОС. К сожалению, только практические учебные занятия по физической культуре не могут компенсировать общий дефицит двигательной активности за неделю.

Оптимальным режимом физической нагрузки для студентов является такой, при котором юноши уделяют занятиям 8–12 часов в неделю, а девушки 6–10 часов [3]. Таким образом, определяющим фактором оптимизации двигательной активности являются секционные или самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями.

Формы организации самостоятельных занятий могут быть разные: утренняя гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы в течение учебного дня, занятия различными видами спорта и комплексами физических упражнений в свободное от учебы время. В среднем студент должен заниматься 1,5–2 часа 3 раза в неделю. Основу самостоятельных занятий должны составлять циклические упражнения: ходьба, бег, плавание, катание на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде и т.д. Они положительно влияют на работу сердечнососудистой и дыхательной систем, развивают общую выносливость.

Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями должны способствовать формированию не только физических качеств, но и психических и социально значимых. Наиболее эффективным для этого средством являются спортивные игры. Они развивают у студентов основные психические процессы (память, мышление, внимание, воображение), коммуникативность, эмоциональную устойчивость, морально-волевые качества. Данные качества позволят будущим специалистам быть высокими профессионалами в трудовой деятельности.

Особое место в оптимизации двигательного режима студентов играет мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Что бы повысить данную мотивацию необходимо в вузе предоставлять первокурсникам право выбора спортивного отделения в соответствии с состоянием здоровья и с интересами студента. Для этого нужна соответствующая инфраструктура и наличие высококвалифицированных тренеров и преподавателей по различным видам спорта.

Библиографический список

1. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. В. кн.: Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2008. С. 131-174.

2. Кобяков Ю.П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 44-46.

3. Кобяков Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11. С. 20-23.

Островский А.М.

Гомельский государственный медицинский университет,
г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНА ЗРЕНИЯ КАК ДЕЙСТВЕННАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА И ГЛАЗНОГО ТРАВМАТИЗМА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Зрение играет важную роль в развитии и жизнедеятельности ребенка. Хорошее зрение – это залог благополучного эмоционального состояния ребенка, общительности и уверенности в себе. Поэтому гигиена зрения является одним из действенных механизмов профилактики нарушений зрительного анализатора и глазного травматизма у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ключевые слова: дети, зрение, глазной травматизм, профилактика.