

культуре, улучшения их физического развития и физической подготовленности, помогает легко поддерживать хорошую физическую форму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э.Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции: монография/ Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 419с.
2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 224 с.
3. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика) [Текст]: учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2003. – 141 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
5. Линдберг А.Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения [Текст]/ А.Н. Линдберг. – СПб.: Вектор, 2014. – 160 с., ил.
6. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.
7. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера/ А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2015. – 128 с., ил.

NORDIC WALKING AS SUPPORT TOOL IN PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS IN PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL

Ryabkova N.I.

Senior lecturer, physical education and sports chair

The Ural State Law University

Ekaterinburg, Russia

УДК 612.766.1:796-053.8

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Скворцова Полина Андреевна,

Степина Татьяна Юрьевна, доцент

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы уровня здоровья студенческой молодежи. Проведены исследования уровня двигательной активности на примере Уральского государственного университета путей сообщения. Предложены рекомендации по соблюдению режима двигательной активности во время обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, здоровье, режим двигательной активности.

Abstract: the article considers the problems of the level of health of student young people. Conducted research of level of physical activity on the example of Ural state University of Railways. Recommendations on observance of the mode of physical activity during the study at the University.

Index terms: students, health, mode of physical activity.

Актуальность. Многочисленные данные науки говорят о том, что развитие организма человека проходит неравномерно, т.е. этапы усиленного роста сменяются замедлением. В течение всего существования в организме происходят постоянные изменения в строении тела, органах и системах. В связи с этим, одна и та же физическая и умственная нагрузка может нести как положительный, так и отрицательный эффект. Однако рационально построенная система занятий физической культурой и спортом оказывает положительное влияние на человека, особенно в юношеском возрасте. Она стимулирует рост и развитие органов и функций организма.

Общеизвестно, что одним из критериев сохранения уровня здоровья является сбалансированный режим дня, включающий в себя не только режим питания, но и объем двигательной активности. Только в этом случае человек может разумно использовать резервы своего организма. В природе все подчиняется определенному порядку, смена времени года, дня и ночи. Одной из причин нарушения состояния здоровья можно предположить возникновение дисбаланса между работой внутренних органов и системой условных рефлексов. Учитывая, что двигательная деятельность является необходимым критерием нормальной работы всего организма, именно ей мы должны придавать максимальное значение [1, 3].

На сегодняшний день проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальных во всем мире. Особую обеспокоенность вызывают негативные последствия недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, которые приводят к увеличению заболеваемости, нарушению процессов роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма. Тот факт, что двигательная активность является непременной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья, указывает на острые проблемы ее дефицита у студентов [1, 2].

Цель исследования: определить недельный двигательный режим студентов и оценить его соответствие надлежащим нормам.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме.
2. Разработать анкету для проведения социологического исследования по определению уровня физической активности студентов 1-3 курсов УрГУПС.
3. Предложить методические рекомендации по корректированию режима двигательной активности в условиях вуза.

База исследования. Исследование было проведено на базе Уральского государственного университета путей сообщения. В нем приняли участие студенты 1-3 курсов, всего 458 человек.

Проведенные исследования показали, что студенты нашего университета занимаются физической культурой и спортом четыре академических часа в неделю на первом и втором курсе, три часа – на третьем курсе. Эти занятия проводятся в сетке расписания и являются обязательными.

Изучая затраты энергии, ученые установили, что для данной группы труда (студенческая молодежь) его расход максимально достигает 2800 ккал/сутки, при этом для полноценной жизнедеятельности у этой возрастной группы расход килокалорий должен составлять 3000-3800 ккал/сутки. Ликвидировать подобную нехватку можно только с помощью увеличения уровня двигательной активности [3].

Рекомендуемый недельный двигательный режим обучающегося – не менее девяти часов, предусматривающих минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимых для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья [1, 3].

Однако многочисленные исследования показывают, что двигательный режим напрямую связан с общей учебной работой студента и зависит от направленности вуза, факультета и курса обучения. В среднем учебная нагрузка составляет от 9 до 12 часов в сутки. Больше половины студентов занимаются подготовкой к занятиям в вечернее и ночное время. Исходя из этого, нарушение режима работы и отдыха [1, 3].

Для изучения отношения студентов к объему двигательной активности были проведены социологические исследования.

Полученные результаты показали, что 23 % студентов занимаются четыре часа в неделю на занятиях по физической культуре и спорту, 42 % – занимаются 5-6 ч в неделю, 20 % – занимаются 7-8 ч в неделю, 12 % – занимаются 9 ч и более в неделю и 3 % – не занимаются двигательной активностью.

Кроме того, была изучена длительность занятия физическими упражнениями. Большинство студентов 87 % уделяют занятию один час и более, остальные 13 % занимаются только 15-30 мин.

Студенты ведут активный образ жизни, и дополнительно занимаются физической культурой и спортом, но только 12 % выполняют норму недельного двигательного режима.

Подобные результаты, по нашему мнению, были получены из-за неоправданного принижения положительного воздействия занятий физическими упражнениями на работоспособность и уровень здоровья студенческой молодежи.

Причем сходная тенденция прослеживается не только среди самих студентов, мы также усматриваем аналогичное отношение и в высших учебных заведениях. Считая занятия по физической культуре и спорту вспомогательными, которые играют второстепенную роль в общей программе обучения.

Как следствие, многие студенты начинают испытывать: проблемы с физическим и психологическим здоровьем, неспособность адекватно реагировать в стрессовой ситуации и т.д. [4].

Для снижения дефицита двигательной активности студентов необходимо изменения подходов к организации процесса физического воспитания. Так к содержанию обязательных занятий предлагаем включать современные физкультурно-оздоровительные технологии, игровые виды. Все виды педагогического

воздействия в условиях вуза должны быть системно упорядочены и предоставлять возможность ежедневного обеспечения студентов необходимым объемом двигательной активности [2, 3, 5].

Выводы и методические рекомендации.

Проведенное исследование показало, что необходимо обратить внимание на привлечение студенческой молодежи к активным занятиям физкультурой и спортом. Найти пути мотивации, которые бы позволили привлечь студентов к физической активности. Здесь большое значение будут иметь дополнительные занятия, которые позволят повысить эффективность педагогического процесса.

На наш взгляд, привлечение студентов к обязательному участию во все-российском комплексе ГТО увеличит число молодежи в спортивных залах, на беговых дорожках в свободное от учебы время, что улучшит здоровье, физическую подготовленность студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Косолапов М.С. Мониторинг состояния здоровья, качества и образа жизни населения России. Влияние поведенческих факторов риска на здоровье населения / М.С. Косолапов // Мат. Всеросс. науч. практ. конф. М.: Первый МГММУ им. И.М. Сеченова, 2011. С. 172-174.

2. Румба О.Г. Система педагогического регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: автореф. дисс. д-ра пед. н.: 13.00.04 – Санкт-Петербург. 2011. 52.

3. Усольцева С.Л. Влияние стресса на здоровье студентов / С.Л. Усольцева и др. // Проблемы и пути развития современного здравоохранения: Мат. Междунар. науч. практ. конф. – Киев (Украина), Лондон (Великобритания), 2011. С. 197-199.

4. Усольцева С.Л. Индивидуализация учебного процесса как основа повышения физической подготовленности студентов / С.Л. Усольцева // Вестник УрГУПС, № 2 (14). Екатеринбург: УрГУПС, 2012. С. 75-84.

5. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. № 3. 2013. С. 75-79.

MOTOR ACTIVITY AND HEALTH

Skvortsova PAULINA,

Stepin Tatiana

assistant professor

Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg city