

### Литература

1. Лобанов, В. В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию / В. В. Лобанов. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2010.
2. Официальный сайт Межрегиональной Федерации Саберфайтинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://saberfighting.info/>
3. Саберфайтинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.saberfighting.com/>
4. Саберфайтинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://book.saberfighting.com/>
5. Содружество Свободных Саберфайтеров [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://saberfighting.org/>
6. Саберфайтинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: [ru.wikipedia.org/wiki/](http://ru.wikipedia.org/wiki/)

**Галайда А. В., Андреев С. А.**

Уральская государственная юридическая академия,  
Екатеринбург, Россия

### **ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация.* Существенный профилактический и лечебный эффект использования физических упражнений – прямое указание на необходимость привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой. Какие упражнения применять на занятиях, как часто, их влияние на организм занимающихся? Вот основные вопросы, которые ставят перед собой преподаватели физической культуры.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, двигательная активность

**Galayda A. V., Andreev S. A.**

Ural State Law Academy,  
Yekaterinburg, Russia

### **BEST PHYSICAL ACTIVITY AND ITS HEALTH EFFECTS STUDENTS**

*Abstract.* A significant prophylactic and therapeutic effect of exercise - a direct reference to the need to involve students in regular physical training. What exercises to use in the classroom, how often, what their impact on the body involved? Here are the key issues that confront a teacher of physical culture.

*Keywords:* students, health, physical activity

Несмотря на значительное количество исследований, проблема профилактики дефицита двигательной активности студентов остается по-прежнему актуальной и вызывает большой интерес специалистов в сфере физического воспитания. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Нормой двигательной активности для студента считается 1,5 – 2 часа от 2 до 7 раз в неделю. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия, которые согласно учебной программе составляют только четыре часа в неделю.

Целью нашего исследования является, во-первых – определить отношение студентов к физической культуре, двигательной деятельности и оздоровительным

мероприятиям в условиях образовательного учреждения. А во-вторых – выяснить как влияет количество занятий в неделю на состояние здоровья студентов.

Исследование было проведено среди учащихся 3-го курса сначала методом анкетирования. На вопрос, предложенный анкетой «количество учебных занятий физической культурой. По вашему мнению, следует увеличить?», юноши ответили «да» – 62%, девушки – 24%. На вопрос «Что для вас является наибольшей помехой для самостоятельных регулярных занятий физической культурой, двигательной деятельностью». Из предложенных вариантов ответов, юноши и девушки выбрали – «отсутствие свободного времени» – по 60%.

Затем, опрошенные нами студенты (девушки) основной медицинской группы, которые были разделены на подгруппы: 1 – не регулярно посещающие занятия физической культурой; 2 – занимающиеся по четыре часа в неделю; 3 – имеющие дополнительные занятия по избранным видам двигательной активности.

Для определения уровня здоровья мы использовали экспресс-оценку физического здоровья, созданную авторами Хрущевым С. В., Поляковым С. Д., Ивановым И. Л. Комплекс, состоящий из 5 морфологических и функциональных показателей (массо-ростовой индекс Кетле; индекс Робинсона; индекс Скибинского; индекс мощности Шаповаловой В. А.), имеющих наивысшую степень взаимосвязи с уровнем общей выносливости и с острой заболеваемостью.

Далее по таблицам каждому показателю дают оценку в баллах. После рассчитывается общая сумма баллов, которой и определяется уровень физического состояния: 2 – 7 баллов – низкий; 8 – 10 баллов – ниже среднего; 11 – 15 баллов – средний; 16 – 20 баллов – выше среднего; 21 – 25 – высокий. Кроме средней оценки уровня физического здоровья, данный тест дает возможность определения «слабых мест» организма каждого студента. Учет этих данных позволяет планировать соответствующие мероприятия по их оздоровлению и подбирать рациональный двигательный режим.

В результате проведенных исследований выяснилось, что средняя оценка физического здоровья студенток, занимающихся не регулярно, составляла – 7 баллов (низкий), два раза в неделю – 12 баллов (средний), более двух раз – 17 баллов (выше среднего) (табл.1).

Таблица 1

Показатели среднего значения экспресс-оценки  
физического здоровья студентов

Параметры	1 группа n=13	2 группа n=11	3 группа n=10
Индекс Кетле (г/см)	429,0 ± 27,2	329,3 ± 15,3	352,0 ± 12,3
Индекс Робинсона (усл.ед)	103,6 ± 5,4	78,5 ± 5,1	66,5 ± 5,1
Индекс Скибинского (усл.ед)	767,6 ± 360,0	2250,4 ± 400	5100,4 ± 400,2
Индекс Шаповаловой (усл.ед)	221,7 ± 8,1	246,7 ± 5,3	353,4 ± 2,3
Индекс Руфье (усл.ед)	12,1 ± 3,0	11,3 ± 3,0	8,7 ± 1,1

Кроме того, обращает на себя внимание положительное воздействие занятий физической культурой на тренированность сердечно-сосудистой (индекс Руфье) и дыхательной (индекс Скибинского) систем.