

вым», «Твое здоровье», «Педагогика здоровья» и др.), организации факультативного обучения и дополнительного образования.

Воспитание культуры здоровья - воспитание у учащихся личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, сообщества физическое воспитание. Осуществляется через факультативные занятия по развитию личности учащихся (воспитание чувства уверенности в себе и самоуважения), внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы, реализацию детских и молодежных проектов, волонтерское движение.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к здоровью как к самостоятельной ценности на современном этапе развития российского общества весьма значима. Мы считаем, что важнейшим звеном социализации подрастающего поколения должно стать образовательное учреждение, где формируется как индивидуальное здоровье личности, так и здоровье всего общества. Сохранить и укрепить здоровье поможет умение применять здоровьесберегающие технологии. Работа образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда сможет считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

#### *Библиографический список*

1. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья школьников // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://polevooe-school.usoz.ru/publ/pedagogicheskie\\_sovety/organizacija\\_raboty\\_po\\_sokhraneniju\\_i\\_ukreple2](http://polevooe-school.usoz.ru/publ/pedagogicheskie_sovety/organizacija_raboty_po_sokhraneniju_i_ukreple2) (дата обращения: 23.10.2013 г.).

2. Основные направления деятельности по укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://citoweb.yspu.org/link1/metod/met92/node14.html> (дата обращения: 13.10.2013 г.).

3. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья учащихся общеобразовательной школы // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://schs208.mskobr.ru/conditions/security/rol\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_v\\_sokhranenii\\_i\\_ukreplenii\\_zdorov\\_ya\\_uchawihsy\\_a\\_obweobrazovatel\\_noj\\_shkoly/](http://schs208.mskobr.ru/conditions/security/rol_zdorovogo_obraza_zhizni_v_sokhranenii_i_ukreplenii_zdorov_ya_uchawihsy_a_obweobrazovatel_noj_shkoly/) (дата обращения: 13.10.2013 г.).

**Домахина А.В., Терешкин А.Ф.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I И II КУРСОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

В настоящее время актуальной является проблема укрепления здоровья и физической подготовленности молодежи. Учебная деятельность студентов связанная с большим объемом научной информации, которая требует от них большой умственной загруженности. Это приводит к физической детренированности организма, снижению умственной и физической работоспособности. В связи с этим было проведено данное исследование с целью выявления проблемы и наиболее эффективных путей её решения.

В исследовании принимали участие студенты I и II курсов, занимающиеся физической культурой по учебной программе. Всего было обследовано по 15 девушек с

каждого курса. В качестве контрольных нормативов была использована оценка физической подготовленности студентов РГППУ, отнесенных к основной медицинской группе. Полученные результаты оценивались по пятибалльной шкале (табл. 1).

Таблица 1

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов

Физические качества	Виды упражнений	Баллы				
		Девушки				
		1	2	3	4	5
Быстрота	Бег 30 м.,сек.	7,1	6,6	6,1	5,7	5,5
Выносливость	Бег 1000 м., мин.	7,00	6,10	5,30	5,00	4,40
Сила	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 и 60 сек., кол-во раз.	10/20	12/24	14/28	17/32	22/40
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	140	150	160	170	180
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе.	Нет касания	Есть касание	Касание пальцами	Касание кулаком	Касание ладонью

По завершению сдачи нормативов у студентов I курса были получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2

Результаты оценки физической подготовленности студентов I курса

Оценка	Выносливость	Быстрота	Сила	Скоростно-силовые способности	Гибкость
«5»	6 чел. (40,0%)	13 чел. (86,6%)	7 чел. (46,6%)	4 чел. (26,6%)	11 чел. (73,3%)
«4»	4 чел. (26,6%)	2 чел. (13,3%)	8 чел. (53,3%)	6 чел. (40%)	3 чел. (20%)
«3»				4 чел. (26,6%)	1 чел. (6,6%)
«2»	5 чел. (33,3%)				
«1»				1 чел. (6,6%)	

Анализ полученных данных показал, что испытуемые оказались наиболее подготовлены к выполнению нормативов на быстроту и гибкость, менее подготовлены в развитии силы и выносливости и особенно слабы в развитии скоростно-силовых способностях.

По завершению сдачи нормативов у студентов II курса были получены следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3

Результаты оценки физической подготовленности студентов II курса

Оценка	Выносливость	Быстрота	Сила	Скоростно-силовые способности	Гибкость
«5»	7 чел. (46,6%)	6 чел. (40,0%)	9 чел. (60,0%)	7 чел. (46,6%)	9 чел. (60,0%)
«4»	4 чел. (26,6%)	6 чел. (40,0%)	4 чел. (26,6%)	3 чел. (20,0%)	5 чел. (33,3%)
«3»	1 чел. (6,6%)	3 чел. (20,0%)		2 чел. (13,3%)	1 чел. (6,6%)
«2»	2 чел. (13,3%)		1 чел. (6,6%)	3 чел. (20,0%)	
«1»	1 чел. (6,6%)		1 чел. (6,6%)		

Анализ полученных данных показал, что у студентов II курса, в отличие от I курса, ухудшились показатели на быстроту и гибкость, а на силу, скоростно-силовые качества и выносливость улучшились.

Таким образом, на протяжении первого и второго года обучения в институте у студентов снижаются показатели быстроты и гибкости. Вероятно, это связано с тем, что теряется интерес к занятиям физической культурой и проявляется недостатком двигательной активности. На занятиях по физической культуре следует уделять большее внимание силовым упражнениям и упражнениям на гибкость. Рекомендовать студентам самостоятельно совершенствовать свою силовую подготовку и гибкость.

**Домахина К.В., Кропотухина О.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

В жизни каждого человека складываются порой обстоятельства, которые постепенно нарушают здоровье. Назовем такие обстоятельства факторами риска. К ним можно отнести следующее:

*Переедание и связанное с ним ожирение.* Переедание относится к числу тех вредных привычек, которые, как наркотик, поработают человека. Питание поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление отживших клеток. Умеренность в питании - вот к чему мы должны стремиться. Чем обильнее мы едим, тем большие требования предъявляются ко всем внутренним органам - желудку, печени, почкам, сердцу. А чем полнее человек, тем большее количество пищи нужно ему, чтобы удовлетворить чувство голода. Следовательно, тем выше нагрузка на организм и тем скорее он изнашивается.

*Гиподинамия или малая физическая активность.* Во всем мире врачи и ученые называют гиподинамию болезнью века. Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить нас от любой физической нагрузки. В нашем распоряжении машины, поезда и самолеты, чтобы без малейших усилий перемещаться на огромные расстояния. Удобства, которые предоставляет человеку современная техника, трудно недооценить. Избавленный от необходимости