



МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Материалы Всероссийской научной конференции
с международным участием

Казань
14 – 16 ноября 2013 г.

Таким образом, реакция сердечно-сосудистой системы студентов, увлекающихся экстремальным видом спорта, на прыжок с высоты 20 м сопровождается увеличением всех показателей на 50–150%, за счет резкого выделения гормонов симпато-адреналовой системы. Эта реакция рассматривается как временная мера, к которой организм прибегает в критических ситуациях.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА КАК ЦЕННОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Ситдикова, М.В. Шайхелисламова, Н.Б. Дикопольская,
Г.А. Билалова

Казанский (Приволжский) федеральный университет

Деятельность вузов по формированию социально активной личности специалиста протекает в условиях устойчивой интенсификации учебного процесса, активизации самостоятельной творческой работы студентов, формирования у них навыков общественно-политической, организаторской и исследовательской деятельности. Все это требует непрерывного совершенствования педагогического процесса, обеспечения важного базиса высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов.

В совокупности социальных мер, обеспечивающих охрану здоровья студентов, важное место принадлежит физической культуре. Ее широкий спектр воздействия на личность, необходимость дальнейшего широкого всестороннего использования в воспитании и обучении молодежи получили яркое отражение в программе конкретных действий, определенных постановлением реформы Всемирной организации здравоохранения «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

Широкое внедрение физической культуры в учебно-воспитательный процесс вуза требует научно обоснованных рекомендаций по гибкому, дифференцированному использованию ее средств в целях укрепления здоровья, повышения работоспособности и учебно-трудовой активности студентов на всем периоде обучения.

Одной из наиболее важных структур, закладывающих основы

здорового образа жизни, является образовательная система, которая является рычагом для укрепления и сохранения психического, физического и нравственного здоровья молодежи, а значит, и нации в целом. Для исследований нами была сформирована качественно однородная группа студенток 17–18 лет, обучающихся Институте филологии и искусств (40 человек). Для получения данных применялся метод анкетирования. Использовались анкеты, разработанные Институтом возрастной физиологии Российской академии образования. В группу обследуемых включались студентки I, II и III групп здоровья.

В свободное от учебных занятий время у студентов 1 курса преобладает статический компонент – это просмотр телевизора, работа за компьютером, чтение литературы. В состоянии относительной неподвижности студентки проводят значительную часть времени бодрствования (78,0–97,0%).

Преобладание статического компонента в режиме дня отмечалось многими исследованиями и раньше. Так, по литературным данным, у учащихся 1 курсов на состояние относительной неподвижности приходилось 86-99% времени суток (М.В. Антропова).

Общая статическая нагрузка, учитывающая лекционные, факультативные занятия, самоподготовку, внеаудиторные занятия, составляет в среднем 9 ч 45 мин. Если к этому времени добавить среднее время, проведенное за компьютером, – 1 ч 36 мин, то без движения студенты 1 курса проводят в среднем 11 ч 21 мин.

К сожалению, формированию у студентов умения правильно работать, организовать свой режим дня (учебный и вне учебный) с первого года поступления в высшее учебное заведение уделяется недостаточно внимания. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: студенты проводят без движения и в институте, и дома не менее трети суток бодрствования.

К сожалению, современные студенты, как и взрослые, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые, и студенты владели знаниями способов, средств и факторов, укрепляющих здоровье, имели потребность применять эти знания в жизни, заботились о своем здоровье и здоровье окружающих людей. Поэтому общество предъявляет социальный заказ системе образования

– усилить работу по оздоровлению учебной среды, укреплению здоровья детей и формированию у них здорового образа жизни.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

А.В. Смирнова, А.Р. Хасанова

Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов

Физическое развитие детей является одним из ведущих показателей здоровья, так как оно чутко реагирует на социальные и экологические воздействия. Исследование физического развития детей представляет практический интерес, так как позволяет оценивать благополучие школьников, соответствие условий их обучения и воспитания морфофункциональным особенностям данного возраста и сравнивать физическое развитие детей разных половозрастных групп в различных регионах России.

Методами антропометрии и вариационной статистической обработки были изучены динамика морфофункциональных показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки (ОГК)), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), мышечная сила кистей рук (МС), артериальное давление и частота сердечных сокращений (ЧСС) стандартным инструментарием по общепринятой унифицированной методике.

Проведено исследование 800 младших школьников 8–11 лет, обучающихся в общеобразовательных школах г. Набережные Челны. Анализ проводили по возрастно-половым группам (в каждой 100 школьников) с годовым интервалом, установленным по Мартину.

Результаты исследования физического развития младших школьников сравнивали с данными прошлых десятилетий (Н.Х. Амиров с соавт.). Анализ основных соматометрических показателей (длина и масса тела, ОГК) выявил статистически значимые различия ($p < 0,05$) во все изучаемые возрастно-половые периоды за исключением мальчиков 10 лет по длине тела. Установлены достоверно ($p < 0,05$) более высокие показатели длины (в среднем на 5 см у маль-