

**ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ СТУДЕНТОВ
В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ И КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОДЫ**
The value of the motor regime for students in the examination and vacation periods

Д. Р. Гареев, кандидат педагогических наук, доцент
Уральский институт ГПС МЧС России,
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

А. С. Мишин, старший преподаватель
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Н. С. Щетинина, курсант Уральского института ГПС МЧС России
(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук

Аннотация

В данной статье рассмотрены этапы снижения и повышения двигательной активности у школьников и студентов вследствие каникулярных и экзаменационных периодов. Выявлены последствия этого и пути решения данной проблемы.

Ключевые слова: двигательный режим, физическая культура, здоровье, студенты, школьники, экзаменационный и школьный периоды, спорт.

Summary

This article discusses the stages of reducing and increasing motor activity in schoolchildren and students due to vacation and examination periods. The consequences of this and ways of solving this problem are revealed.

Keywords: motor mode, physical culture, health, students, schoolchildren, examination and school periods, sports.

Материалы и методы исследования: методы обработки и интерпретации данных.

Результаты исследования

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни, точнее должна таковой являться. Она предопределяет стиль жизни человека, его поступки, его интересы и дальнейшую жизнь.

Физическая культура является одним из обязательных предметов в школе, в колледже, в институте и даже в садике она присутствует. Обусловлено это тем, что она учит с самого раннего возраста вести правильный образ жизни, заниматься собой и постоянно совершенствовать уровень физической подготовленности.

Физкультура является одной из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаток движений ослабляет организм, и именно физическая нагрузка помогает поддерживать в работоспособном состоянии сердечно - сосудистую и костно-мышечную системы. Во время занятий физической культурой организм потребляет гораздо больше кислорода, чем в спокойном состоянии. Это благоприятно сказывается на работе всех органов. При регулярных учебно – тренировочных занятиях возрастает объем легких [1].

Целью нашего исследования стало выявление изменений в организме детей во время пониженной двигательной активности.

В задачи исследования входили:

- выявление важности физической культуры;
- узнать об изменениях, происходящих в организме при гиподинамии;
- обнаружить пути решения данной проблемы.

Изучение проходило среди детей и молодых людей возрастом от семи и до двадцати пяти лет. В данную возрастную категорию попадают школьники и студенты.

Исходя из определения физической культуры, которое определяет ее, как область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития [2].

Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендацию по физической активности, из которых следует [3].

Таблица 1

Суточная норма физической активности

Возраст	Время в день	Вид физической активности
5-17 лет	Не менее 60-ти минут	Аэробика, упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей
18-64 года	Не менее 10-ти минут	Аэробика, упражнения на равновесие, силовые упражнения

Исходя, из данных, представленных в таблице 1, мы можем сделать несколько выводов:

1. У детей и подростков возрастной категории 5-17 лет, физическая активность должна быть гораздо больше, нежели чем у второй возрастной категории;
2. У первой возрастной категории вся активность должна быть направлена на развитие скелетно-мышечных тканей, в то время как у второй категории упражнения направлены больше на поддержание физического состояния.

Следующим этапом исследования был опрос исследуемой возрастной категории на предмет выявления примерного времени активности в учебные дни и каникулярные/экзаменационные дни (рис. 1, рис. 2).

Если посмотреть на первый график, то можно заметить, что всего 1-го человека в среднем активность меньше часа, у 4-х людей час-два, у 11-ти человек, активность занимает два – три часа, и у 4-х людей активность больше 3 часов. Данные опроса радуют. 19 человек следуют нормам ВОЗ.

Здесь картина уже хуже. Активность у 5-ти людей меньше часа, у 10-ти час-два, у 3-х два-три, у 2-х больше 3. Заметен спад активности, что естественно отразится на растущем организме.

Никогда еще проблема низкой двигательной активности детей и подростков не стояла так остро, как сегодня. [4]. Современное поколение все больше и больше проводит время в компьютерах, телефонах, планшетах, в то время как наши родители и старшие братья/сёстры проводили большую часть своего свободного времени гуляя с друзьями, лазая по деревьям,

они никогда не сидели по два, а то и больше часов на одном месте. Если сравнить подростков семидесятых - девяностых и современных, то конечно невооруженным взглядом будут видны различия. В то время, подростки были с хорошей физической подготовкой, с хорошим телосложением, с хорошим весом. В наше время картина совершенно иная.

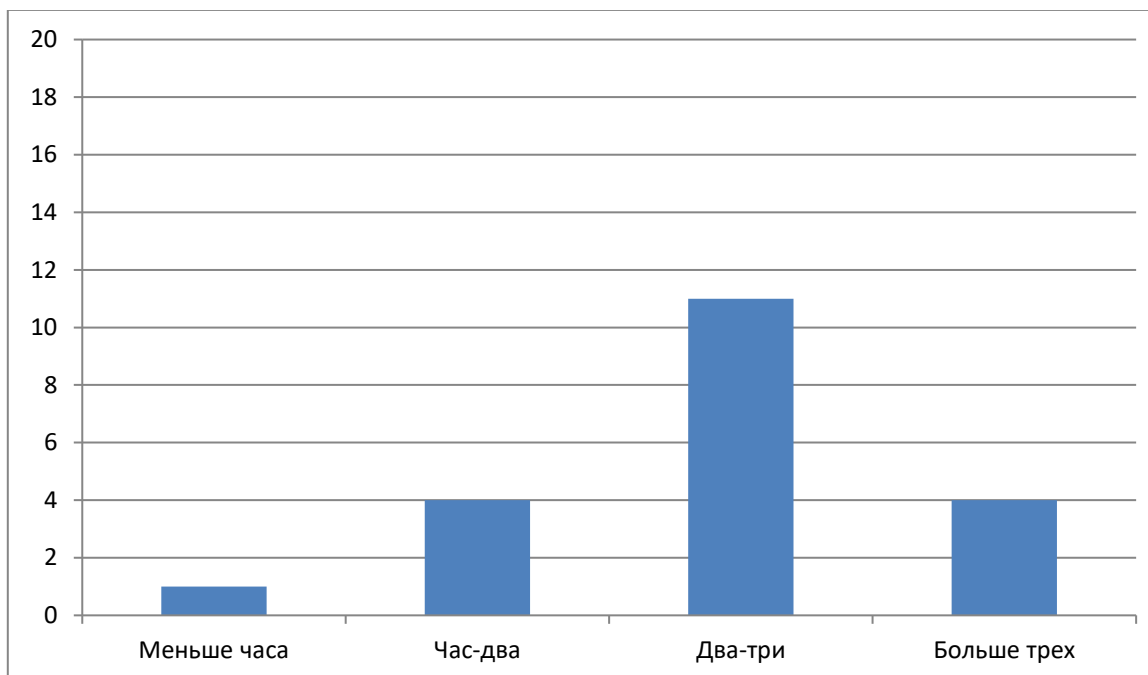


Рис. 1. График активности исследуемых 20-ти человек в учебные дни

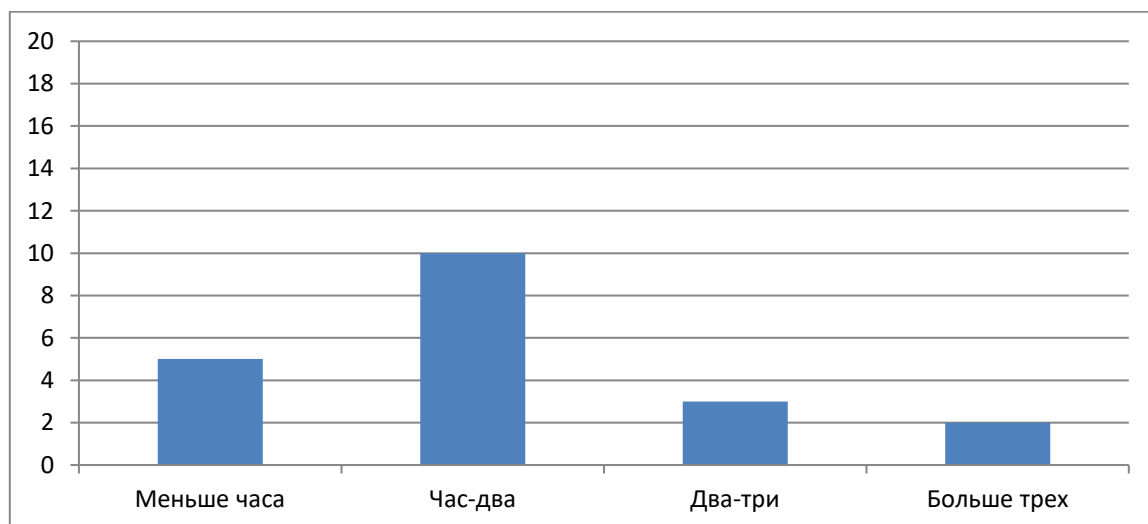


Рис. 2. График активности исследуемых 20-ти человек в каникулярные и экзаменационные периоды

В учебных заведениях можно увидеть разделение детей по физической форме/подготовке:

- 1) дети с лишним весом;
- 2) дети с недостатком веса;
- 3) дети с нормальной физической формой.

Третий тип стал редкостью, безусловно, не только на фоне усиления роли в жизни средств коммуникации, но и на фоне еще множества причин, в том числе из-за экологии.

Поэтому так важно уделять максимум внимания физическому развитию школьников. К сожалению, многим подросткам просто не интересен предмет физическая культура. Для этого преподавание физкультуры необходимо вывести на новый уровень, который будет соответствовать потребностям сегодняшнего времени.

Методы решения проблемы:

1. Улучшить, а точнее осовременить методы преподавания данного предмета.
2. Подготовка кадров, заинтересованных в преподавании своего предмета.
3. Улучшение финансирования;
4. Вовлеченность в процесс родителей [6].

Систематические, грамотно подобранные физические упражнения вместе с правильным питанием способны творить чудеса. Это утверждение справедливо для всех, но для детей – особенно, ведь растущий организм наиболее податлив к благотворному влиянию физкультуры [5].

Мы все знаем, если мы не занимаемся спортом, то резко повышаем свои риски хронических болезней и тяжелых недугов: сердечно - сосудистых заболеваний, высокого кровяного давления, некоторых видов рака, тревожности и депрессии. И наоборот, увеличивая физическую активность, мы значительно снижаем эти риски. Особенно это касается людей, которые имеют избыточный вес или страдают ожирением. А с возрастом это становится еще более актуальным. Процессы, происходящие в организме при отсутствии физической нагрузки:

- 1) слабые кости;
- 2) изменяется в худшую сторону психическое состояние;
- 3) плохой сон – плохое самочувствие;
- 4) снижение умственных способностей;
- 5) сокращение продолжительности жизни и преждевременная смерть [7].

Путь решения данной проблемы только один – следить за своим двигательным режимом в такие периоды. Не обязательно заниматься спортом: важно просто двигаться. Не нужно думать, что ваши тренировки должны быть длинными или очень интенсивными. Движение и спорт – не всегда одно и то же. Ходьба, растяжка, бег – это хорошо для здоровья, но, очень важно даже просто встать с дивана и размяться. Результаты исследований раз за разом ясно говорят: важнее всего просто двигаться и давать организму физические нагрузки. Польза физической активности и движения обширна – от борьбы с усталостью до излечения рака молочной железы, снижения уровня сахара в крови и рисков развития диабета. Вставая из-за рабочего стола каждый час всего на 5 минут, чтобы совершить быструю прогулку, можно продлить свою жизнь. Выходите на несколько остановок раньше, несколько раз в день поднимайтесь по лестнице, выгуливайте собаку чаще – все это засчитывается в ваши ежедневные 30 минут. Не усложняйте – ищите возможность дать себе физическую нагрузку, решая повседневные задачи.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что тема важна для современного общества, так как динамика уменьшения активности людей, не только в каникулярный и экзаменационный период, но и в повседневной жизни безумно расстраивает.

Движение-это неотъемлемая часть нашей жизни, которая важна, как еда и вода, как сон, как естественные потребности. Но почему-то, мы со временем начинаем уделять им все меньше и меньше внимания. Так быть не должно

Библиографический список

1. Всемирная организация здравоохранения «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья».
2. Зачем нужна физическая культура? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.kakprosto.ru/kak-100787-zachem-nuzhna-fizicheskaya-kultura>.
3. Физическая культура [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki>.
4. Важность уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vashsport.com/dlya-chego-nuzhna-fizkultura-v-shkole/>.
5. Важность физической культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://svgbdvr.ru/sport/vazhnost-urokov-fizicheskoi-kultury-v-shkole>.
6. Важность уроков физической культуры в школе [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vashsport.com/dlya-chego-nuzhna-fizkultura-v-shkole/>.
7. Что происходит, если мы мало двигаемся [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://live-up.co/chto-proisxodit-est-my-malo-dvigaemsya/>.