

травмах органов брюшной полости, но и методов дифференциальной диагностики, что всегда было и будет актуальным в общей врачебной практике.

Приобретаемые за годы учебы практические знания и умения, отражаются высокими оценками в аттестационном листе, с которыми студенты-кружковцы сдают государственные экзамены. Студенческое научное общество помогает студентам быть успешными как в профессиональном обучении, так и профессиональной деятельности.

Таким образом, участие студентов в научном студенческом обществе помогает закреплять полученные клинические и практические навыки, развивать клиническое мышление, что способствует формированию личности врача-хирурга.

Литература

1. Антонович, И. И. Система контроля самостоятельной работы / И. И. Антонович // Вестник высшей школы. – 1999. – №5. – С. 241-243.
2. Белявский, И. Г. Некоторые психологические аспекты активизации познавательной деятельности студентов / И. Г. Белявский // Проблемы активности студентов. – 1995. – №2. – С. 123-126.
3. Беляева, А. Управление самостоятельной работой студентов / А. Беляева // Высшее образование в России. – 2003. – №3. – С. 135-138.

### **ПУТИ РАСШИРЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА КАК ОДНОГО ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Иванова Н.Г., Порубайко Л.Н.,  
Козыренко Е.А., Зенина М.Б.,  
*ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России,  
Краснодар, Россия*

Современный ритм жизни с повышенными умственными и физическими нагрузками требует от студенческой молодежи особого понимания необходимости соблюдения правил и рекомендаций здорового образа жизни [1]. Для успешной учебной, а в дальнейшем профессио-

нальной деятельности, студентам необходимо знать пути и методы поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, физического развития и подготовленности. Известно, что именно в процессе занятий физической культурой и спортом у студентов воспитывается ответственность за свое здоровье, которое формируется за счет использования физических упражнений, естественных факторов среды, личной и общественной гигиены. Норматив двигательной активности молодежи студенческого возраста, VI возрастной ступени, представлен во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне 2014 года [4] и составляет не менее восьми часов в неделю. В соответствии с приказом Минспорта России №575 от 08 июля 2014 года в виды двигательной деятельности могут входить: утренняя гигиеническая гимнастика, обязательные практические учебные занятия по физкультуре, двигательная деятельность в процессе рабочего дня, самостоятельные занятия и организованные занятия в спортивных секциях, участие в спортивных мероприятиях.

*Целью* представленной работы явилось изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также предпочтений в выборе различных видов двигательной активности с целью повышения недельного двигательного режима и укрепления состояния здоровья [2]. Для этого был проведен социологический опрос среди студентов первого курса Кубанского государственного медицинского университета, в котором приняло участие 213 респондента (117 девушек и 96 юношей). Анкеты содержали вопросы, связанные с занятиями физической культурой и спортом.

1. Как часто в неделю Вы занимаетесь физической культурой или спортом?

2. Ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом?

3. Какой вид спорта для занятий Вы предпочитаете?

4. Что Вам нравится или не нравится на занятиях по физической культуре?

Анализ полученных данных опроса показал, что на вопрос: Как часто Вы занимаетесь физической культурой или спортом? 70,2% студентов ответили, что занимаются физической культурой один раз в неделю на практических занятиях для получения зачёта. 25,2 % опрошенных заявили, что тренируются два-три раза в неделю дополнительно самостоятельно или под руководством тренера в спортивных секциях, в фитнес-клубах. При этом выяснилось, что наиболее приемлемая продолжительность отдельно взятой тренировки у занимающихся студентов в среднем составляет около одного часа. Только 4,6% респондентов информировали, что вообще не занимаются физической культурой и спортом, так как имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья, и по рекомендации медицинской комиссии освобождены от физических нагрузок.

Обучение в медицинском вузе характеризуется большим объемом учебного материала, поэтому только при наличии свободного времени 66,7 % опрошенных студентов хотели бы заниматься физкультурой два раза в неделю, 23,9 % – три раза, а 9,4 % – более четырех раз и даже ежедневно. Только 22,6 % респондентов предпочитают заниматься самостоятельно, 39,1% – в спортивных секциях вуза и городских спортивных клубах. 38,3 % молодежи выбирают другие формы занятий, либо вообще не интересуются физической культурой. При этом юноши делают свой выбор в пользу силовой подготовки и спортивных игр, а девушки предпочитают заниматься аэробикой, танцами и йогой, далее по рейтингу популярности следует лёгкая атлетика, единоборства и др.

На вопрос: Какой вид спорта для занятий физкультурой Вы предпочитаете? 31,9% студентов выбрали спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, а 27,5% – аэробiku, танцы, йогу. Желают плавать 23,1%, заниматься легкоатлетической подготовкой и др. видами спорта 17,5%. Основным мотивом занятий тем или иным видом спорта у представителей обоих полов стал вариант «нравится».

Вторую и третью позиции заняли ответы «здоровье» и «результат». Среди прочих причин назывались такие, как «модно», «низкая стоимость абонемента», «общение», «опытный тренер» и др.

Отданное предпочтение студентов игровым видам спорта объясняется возможностью в игре дать выход своим эмоциям, отключиться от учебной деятельности, снять усталость и нервное напряжение.

Категория «здоровье», как основной стимулирующий фактор к занятиям физкультурой, занимает лидирующую позицию и при ответе на вопрос: Что Вам нравится на занятиях по физической культуре? Возможности с помощью упражнений укрепить и поддержать здоровье отдали предпочтение 46,3 % респондентов, далее следуют «учебный процесс», «преподаватель», «физическая нагрузка» и «общение».

А вот на вопрос: Что Вам не нравится на занятиях по физической культуре? На первом месте оказался вариант ответа «отсутствие собственной спортивной базы» (36,8 %), на второй позиции – «первая пара», третье место в рейтинге заняла позиция «большой перерыв между парами». Далее в порядке убывания студенты назвали следующие причины: «отсутствие плавательного бассейна», «не устраивают требования преподавателя или преподаватель».

Таким образом, анализ социологического опроса выявил недостаточный [3] уровень недельной двигательной активности студентов, а также предпочтение студентов к занятиям спортивными играми, силовой подготовкой, плаванием, нетрадиционным видам спорта, как являющимся наилучшими для занятий физической культурой и спортом. В связи с этим, внедрение комплекса организационных методов повышения двигательной активности будет способствовать росту заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом, направленных на формирование ценностей здорового образа жизни.

## Литература

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.
2. Лейбовский, А. Ю. Мотивы и потребности студентов Кубанского государственного технологического университета в различных видах двигательной активности на занятиях по физической культуре (по результатам анкетного опроса) / А. Ю. Лейбовский, Н. Г. Иванова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – Краснодар, 2011. – №3. – С. 41.
3. Железняк, Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля / Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа // Теория и практика физической культуры, – 2006. – №2. – С.46-47.
4. Приказ Минспорта России №575 от 08.07.2014 г.

**РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКИ И СОХРАНЕНИЯ  
ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ**

<sup>1)</sup>Иванова Н.Г., <sup>2)</sup>Гольцов А.П.,  
<sup>2)</sup>Алексеева А.А.

<sup>1)</sup>*ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России,  
Краснодар, Россия*

<sup>2)</sup>*ФГБОУ ВПО КубГТУ Минобразования  
России, Краснодар, Россия*

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ, здоровье подрастающего поколения относится к приоритетным направлениям государственной политики и в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации.

Главный педиатр страны, академик РАМН, профессор А.А. Баранов говорит о том, что за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34 %, а в возрасте 15-17 лет – на 65 %. Более того, 20 % от всех заболеваний составляют проблемы с позвоночником (сколиоз, лордоз, кифоз и др.). Со зрением картина ещё хуже, каждый третий ученик не имеет 100 % зрения. Ученики сидят за партой четыре-пять часов буквой «Г» с

искривлённым позвоночником, не выдерживая нормального расстояния 30-35 см от стола до глаз. В вузах ежегодно по вышеуказанным заболеваниям увеличивается число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе или полностью освобожденных от занятий по физической культуре [1, С. 326].

В настоящее время существующая проблема сохранения правильной осанки у школьников решается с помощью корсетов [3, 4], сильно сдавливающих грудную клетку и поэтому применение их в течение длительного времени невозможно.

В связи с этим Кубанский государственный технологический университет разработал тренажер для формирования правильной осанки и сохранения остроты зрения младших школьников [2], позволяющий решить сразу две проблемы: фиксировать прямую спину и выдерживать нормальное расстояние от стола до глаз.

Предлагаемый тренажер (рисунок) имеет пояс (1), выполненный из эластичного материала, две вертикально закрепленные на нем спинальные стойки (2), причем обе стойки выполнены в виде жестких пластиковых трубок с загнутыми верхними концами для обхвата плечевого пояса. На эластичном поясе спинальные стойки закреплены своими нижними концами с возможностью регулирования их высоты. Устройство для фиксации подбородка содержит стержень (5), на одном конце которого жестко закреплен мягкий валик (6) для опоры подбородка, а другой конец стержня жестко соединен с горизонтальной перекладиной (4), закрепленной с помощью фиксирующих элементов с возможностью вращения вокруг своей оси и перемещения по загнутым верхним концам спинальных стоек. Верхние загнутые концы спинальных стоек выполнены закругленными. Эластичный пояс содержит два или более кармашков (7) под нижние концы спинальных стоек для регулирования расстояния между ними в зависимости от ширины плеч школьника, а пояс фиксируется липучкой (8). Фиксирующие элементы выполнены в виде «Г» образных втулок (3).