

Так в понедельник у девушек зафиксирован показатель  $0,7 \pm 0,1$ , что указывает на преобладание установки на сбережение энергии.

В среду этот показатель достигает максимума –  $2,3 \pm 0,9$ , что свидетельствует о высокой напряженности студентов, обусловленной проведением контрольного тестирования по предмету. В четверг наблюдается снижение умственной работоспособности –  $0,6 \pm 0,2$ . В дальнейшем, у испытуемых наблюдается достижение баланса энергозатрат и энергосбережения, например, в пятницу он был равен  $1,01 \pm 0,3$ .

Динамика напряжения и умственной работоспособности студенток в недельном цикле характеризуется последовательным прохождением 3-х фаз состояния. Для первой фазы (фазы тревоги) характерны процессы встраивания. Во второй фазе (фазе сопротивления) наблюдается мобилизация сил для участия в контрольном тестировании и как результат мобилизации – истощение или утомление, после чего организм девушек имел возможность восстановления (фаза восстановления).

Коррекция нервно-эмоционального напряжения связана с необходимостью оптимизации его уровня. При правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость.

*А.С. Грачёв, А.А. Горелов*

### **Сравнительная характеристика «полей» зрения у студентов физкультурных и нефизкультурных специальностей**

Зрительное восприятие является главным механизмом ориентировки человека в пространстве, которое позволяет координировать двигательные действия. Не менее значимой функцией зрительного анализатора является информативная. Более 80% информации человек получает по средствам работы органа зрения. Фундаментальные исследования А.Н. Крестовникова, В.В. Васильевой, А.И. Каплан и др. свидетельствуют о том, что в зависимости от характера деятельности человека, в зрительном анализаторе происходят соответствующие изменения.

Учитывая, что периферическое зрение является весьма необходимым для правильной координации движений, можно предположить, что спортивная деятельность оказывает тренирующий эффект на этот компонент работы зрительного анализатора.

Для проверки нашего предположения, нами был проведен сравнительный анализ показателей периферического зрения студентов факультетов физической культуры (ФФК), медицинского (МФ), экономического (ЭФ) и факультета управления и предпринимательства (ФУП).

Изучение периферического зрения студентов проводилось на приборе «Периметр Форстера» по четырем направлениям: верх, низ, право и лево. Было изучено периферическое зрение правого и левого глаза на красный, зеленый и белый цвета. Всего обследовано 80 студентов.

Для сравнительного анализа показателей периферического зрения были сформированы четыре группы: в первую группу (Гр. 1) вошли студенты факультета физической культуры; вторая группа (Гр. 2) была сформирована из

студентов МФ, ЭФ и ФУП, имеющих нормальную остроту зрения и рефракцию; в третью группу (Гр. 3) были включены студенты МФ, ЭФ и ФУП, которые носят линзы; в четвертую группу (Гр. 4) – студенты этих же факультетов, которые носят очки.

Полученные результаты оценки периферического зрения представлены в виде суммарного показателя по всем направлениям (табл. 1). Из табл. 1 видно, что показатели поля зрения студентов факультета физической культуры (Гр. 1) достоверно больше, чем показатели поля зрения студентов в других группах (Гр. 2, Гр. 3 и Гр. 4). Исключением является поле зрения белого цвета на правом глазу у испытуемых первой группы, которое не имеет достоверного различия с этим же показателем у студентов второй группы, имеющих нормальную остроту зрения и рефракцию.

Следует отметить, что первая группа состояла из 10 студентов, занимающихся игровыми видами спорта, 5 студентов занимающимися единоборствами, 3 студентки – художественной гимнастикой и 2 студента – стрельбой.

Таблица 1

Сравнительная характеристика поля зрения студентов  
в Гр. 1, Гр. 2, Гр. 3 и Гр. 4

Цвет	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m
ЛЕВЫЙ ГЛАЗ				
Красный	228,75 ± 9,67	204,50 ± 11,50	174,88 ± 7,43	148,38 ± 10,10
Зеленый	229,38 ± 7,35	193,13 ± 17,18	161,00 ± 6,08	149,63 ± 11,86
Белый	237,63 ± 10,23	212,38 ± 11,96	177,88 ± 2,86	163,38 ± 8,94
ПРАВЫЙ ГЛАЗ				
Красный	230,25 ± 12,69	188,38 ± 13,47	173,75 ± 7,11	141,63 ± 13,62
Зеленый	224,88 ± 12,24	205,63 ± 16,79	177,63 ± 6,50	143,25 ± 14,67
Белый	225,50 ± 11,32	222,63 ± 10,16	178,38 ± 7,94	155,38 ± 12,03

Сравнительный анализ показателей поля зрения студентов, не имеющих нарушений работы зрительного анализатора (Гр. 2), с показателями поля зрения студентов, которые носят контактные линзы (Гр. 3) и очки (Гр. 4), выявил достоверные различия по всем цветам на оба глаза. Кроме поля зрения красного цвета на правый глаз, которое во второй группе не отличается от показателя в третьей группе.

Изучения поля зрения в Гр. 3 и 4, показало, что у студентов Гр. 4 поля зрения по всем показателям ниже, чем у студентов Гр. 3. Это объясняется тем, что оправы очков ограничивают периферическое зрение. Глаз привыкает воспринимать информацию только из площади внутри оправы очков, т.е. где находится преломляющее стекло. В результате чего периферийные отделы палочко-колбочкового аппарата сетчатки перестают реагировать на световые раздражители.

Таким образом, было установлено:

- поле зрения у студентов, занимающихся спортом, достоверно лучше, чем у студентов, занимающихся физическими упражнениями только в рамках программы вузовского обучения;

- поле зрения здоровых студентов, не имеющих нарушений зрительного анализатора, больше, чем у студентов имеющих патологии органа зрения;
- ношение очков способствует сужению поля зрения.

*А.С. Еременко, А.И. Федоров*

### **Физическая активность как компонент здорового стиля жизни подростков**

Наблюдаемая тенденция к ухудшению состояния здоровья подростков обусловлена негативным влиянием различных факторов. По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи 90% школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки диагностируются у 65% детей, а нервно-психические расстройства — у 40% школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в школе, способствуют возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка.

Поэтому одним из важнейших компонентов здорового стиля жизни является физическая активность человека. Она характеризуется совокупностью двигательных проявлений, и представляет собой форму поведения человека в контексте развития своего физического потенциала и физического совершенствования.

Целью исследования является изучение возрастных и гендерных различий физической активности подростков г. Челябинска и г. Костаная. Проведен опрос по анкете, включающей 69 вопросов (для учащихся 6-х и 8-х кл.) и 82 вопроса (для учащихся 10-х кл.). Вопросы анкеты объединены в несколько блоков: питание, физическая активность, позитивное здоровье, культура семьи, культура сверстников, поведенческий риск и вредные привычки.

Здоровый стиль жизни рассматривается в литературе как совокупность форм и способов жизнедеятельности, способствующая полноценному выполнению учебно-трудовых, социальных и биологических функций, является важной задачей школьного физического воспитания. Физическая активность является его составной частью. Она рассматривается как деятельность человека, направленная на достижение физического совершенства и отражает его социально мотивированное отношение к физической культуре.

Выявлены социально-педагогические условия, способствующие формированию у школьников физической активности: спортивная и игровая активность; активный досуг; знания в сфере физической культуры и спорта; потребность в физической активности; приобщенность к спортивной деятельности; отношение к урокам физической культуры; физическая активность ближайшего окружения.

Уровень приобщенности школьников к физкультурно-спортивной деятельности можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8% респондентов, а 60,2% респондентов физическими упражнениями не зани-