

загруженность учёбой. Разработаны, предусмотрены и учтены тренировки для каждой группы здоровья.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе обусловлено, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 6–8 часов.

Физические упражнения в этих условиях основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной [3].

Заключение. Исследование подтверждает важнейшую роль физической культуры в укреплении здоровья студентов. Регулярные физические упражнения, в сочетании со здоровым образом жизни (сбалансированное питание, достаточный сон, закаливание), оказывают многостороннее благоприятное воздействие на организм: улучшают работу нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют мышцы и костную ткань, нормализуют обмен веществ и повышают адаптационные возможности организма. Это приводит к улучшению физической формы, повышению работоспособности, укреплению иммунитета, улучшению настроения и самочувствия, а также к увеличению продолжительности жизни. Таким образом, включение физической культуры в жизнь студентов является необходимым условием для поддержания и укрепления их здоровья и повышения качества жизни.

Литература.

1. Лукьянов, С. И. Роль физической культуры в жизни студентов / С. И. Лукьянов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. - № 11 – С. 92-93.
2. Роль и значение физической культуры в студенческой жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа : <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13886> – Дата доступа : 02.03.2025.
3. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская. – Москва : Арсенал образования, 2014. – 393 с.

УДК 7967012.68

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ

Бузук Е.В., Тонкоблатова И.В.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*В данной статье рассматривается проблема ухудшения зрения у студентов и способы ее решения через выполнение самостоятельных физических комплексов упражнений. Изучается положительное влияние физической активности на состояние зрительного аппарата у студентов. **Ключевые слова:** Зрительный аппарат, комплексы упражнений, физическая культура.*

THE POSITIVE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE STATE OF THE VISUAL APPARATUS IN STUDENTS

Buzuk E. V., Tonkoblatova I. V.

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Republic of Belarus

*This article discusses the problem of visual impairment in students and ways to solve it through performing independent physical exercises. The positive effect of physical activity on the state of the visual apparatus in students is studied. **Keywords:** Visual apparatus, exercise complexes, physical education.*

Введение. В настоящее время замечается тенденция ухудшения состояния зрения студентов, этому способствуют различные причины: например, чрезмерное потребление контента на электронных ресурсах, использование компьютерной графики или определенных операций. Они предполагают собой не только чтение и анализ, но редактирование или написание текстов, использование интернета для развлечения, а также чтение. Другая главная причина - интенсивная умственная работа, в особенности нахождение студентов в условиях ограничения физической активности. Это является распространенной и значимой проблемой. У студентов не хватает времени на выполнение дополнительной физической нагрузки, наличие слишком большого объема загруженности в университете, подготовка к сессии, недостаток физической активности в рамках занятий физической культуры. Это связано с индивидуальными особенностями и условиями). Интенсивная умственная работа в условиях ограничения двигательной активности вызывает быстрое утомление органа зрения и если не применять профилактические меры по использованию средств физической культуры, то это в последствии, может привести к серьезным нарушениям зрения у студентов [3]. Физиологическое воздействие физической активности на зрительный аппарат способствует улучшению кровоснабжения и снижению зрительного утомления, профилактике зрительных заболеваний, а также снятие напряжения с органа зрения.

Материалы и методы исследований. В работе использованы данные научных публикаций, посвященных теме положительного влияния физической активности на состояние зрительного аппарата у студентов. Основу исследования составили: Комплексы упражнений для зрительного аппарата А.Л.Сиротюк и М. Рой; научные статьи и работы; рекомендации специалистов по оптимальным режимам физической активности для профилактики и лечения

нарушения зрения. Методы исследований представлены анализом литературных источников, а также сравнительным анализом для обобщения рекомендаций по частоте, интенсивности и продолжительности физических нагрузок.

Результаты исследований. Исследователи отмечают, что регулярные физические упражнения (ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности благоприятно влияют на работу глаза: вызывают усиление кровоснабжения и повышают работоспособность глазной мышцы [1]. Физическая активность умеренной интенсивности оказывает благотворное влияние на состояние зрительного аппарата, а также нервной системы за счет улучшения кровоснабжения. Усиленное кровоснабжение способствует лучшему питанию тканей, одновременно нормализуются метаболические процессы. Это приводит к системному улучшению как зрительного, так и центрального отделов мозгового анализатора. Приведенные исследования показывают, что эти процессы не только обеспечивают поддержание зрительного аппарата, как создание условий улучшения состояния зрительного аппарата на долгосрочную перспективу. Учитывая доказанную пользу физической активности для зрения, специалисты разработали оптимальные режимы занятий для каждого вида нагрузок. Эти рекомендации учитывают не только общий оздоровительный эффект, но и возможные ограничения, связанные с индивидуальными особенностями организма и состояние зрительного аппарата. Наиболее универсальным и эффективным видом физической активности является ходьба, потому что эта активность является самой простой и не требует дополнительных усилий к ее выполнению. Исследователи рекомендуют заниматься ходьбой 150 минут в день или 10 тыс. шагов при частоте сердечных сокращений (Ч. С. С.) 95-115 ударов в минуту. Также при выполнении этой активности могут присутствовать ограничения (близорукость высокой степени), при которых следует частично либо полностью ограничить занятия ходьбой (по рекомендации врача). Занятия бегом, как и занятия ходьбой являются универсальным решением для поддержания состояния своего зрительного аппарата из-за выполнения в неспешном ритме, а также простоты выполнения. Исследователи считают эту активность наиболее эффективной среди приведенных ранее, так как она схожа по принципу выполнения упражнений ходьбы, но также более эффективна из-за своей более высокой интенсивности. Следует заниматься 30-60 минут бегом при Ч. С. С. 120-130 ударов в минуту 2 раза в неделю, однако из-за индивидуальных особенностей организма, или при определенных заболеваниях зрительного аппарата (все степени близорукости) следует ограничивать время и интенсивность бега [4]. Плавание является эффективной и щадящей нагрузкой, при нем можно улучшить состояние нервной и зрительной системы. Из-за благотворного и расслабляющего эффекта воды, напряжение будет сниматься не только на физическом, но и на ментальном уровне, что благотворно влияет на нервную и зрительную систему. Ученые считают, что занятия плаванием рекомендуется выполнять 20-30 минут в день при Ч. С. С. 180 ударов в минуту. При

выполнении этой активности почти не встречаются ограничения, исключением в плавании является только осложнённая близорукость.

Выполнение самостоятельных физических комплексов упражнений для улучшения состояния зрительного аппарата также велико и важно как и влияние общих упражнений. Важно выделить, что через эти комплексы упражнений влияние идет непосредственно на причину и целенаправленно действует на ее лечение, в отличие от общих физических упражнений, что также делает их более эффективными и полезными если рассматривать их по отдельности, но выявлено, что лучше не обособливать эти два вида выполнения упражнений, а совмещать их для лучшего оздоровительного эффекта. Хорошим примером комплекса упражнений на профилактику зрения от А. Л. Сиротюк [6], его можно использовать на практике именно по укреплению зрительного аппарата, также они способствуют снижению уровня тревожности и общего спокойствия человека, что плодотворно влияет на нервную и зрительную систему. Автор рекомендует выполнять следующие упражнения: «Стрельба глазами»; рисунки кругов, треугольников, восьмерок и пружинок. Эти упражнения являются простыми и понятными в выполнении и базируются на геометрических фигурах или цифрах. Также можно выделить упражнения М. Рой [6], которые используются при профилактике и лечении заболеваний, таких как близорукость, дальнозоркость и миопия. Эти упражнения созданы на основе геометрических фигур: круга, квадрата и диагоналям. Оптические иллюзии такого плана помогают улучшать кровоток и концентрацию зрительного аппарата при сквозном режиме зрения.

Главные принципы выполнения упражнений: регулярность, комплексность, сочетание с общей физической активностью. Под регулярностью понимается систематическое выполнение упражнений, их рекомендуется выполнять каждый день по 10–15 минут. При длительной и интенсивной нагрузке их можно делать при промежутке 1–2 часа, чтобы снять напряжение зрительного нерва. Воздействие должно быть на все группы мышц (аккомодационные, двигательные, цилиарные), а также сочетание разных типов упражнений для расслабления и улучшения кровоснабжения. Совмещение занятий физической культуры в университете, с комплексами упражнений на укрепление и поддержании всего тела зрительные упражнения будут функционировать лучше и результат будет эффективнее, чем без комбинации упражнений на другие части тела.

Заключение. Подводя итог, проблема ухудшения и нарушения зрительного аппарата у студентов, вызванная интенсивной умственной работой и ограниченной физической активностью имеет тенденцию роста. Чтобы избежать развитие заболеваний, студентам следует заниматься физической нагрузкой комбинировано: регулярные занятия физических упражнений и специализированные комплексы упражнений. Для достижения устойчивого результата также важно соблюдать системность и комплексность, что очень важно при регулярных занятиях. Приведенные примеры физических активностей и упражнений являются простыми и нетрудоемким, что делает их выполнение малозатратным. Это важно для студентов, так как у них не хватает

достаточно времени для выполнения каких-то сложных и трудоемких упражнений. При совмещении всех этих аспектов студенты смогут не только предотвратить развитие заболеваний, но и поддерживать и улучшать свое состояние здоровья. Физическая активность поможет студентам активно и полноценно заниматься своим здоровьем, что при совмещении своих задач, связанных с учебным процессом с электронными ресурсами предельно важно и может поспособствовать качеству и объему выполненной работы.

Литература.

1. Ахмадуллина, И. А. Программа коррекции физического развития слабовидящих учащихся средних специальных учебных заведений / И. А. Ахмадуллина. – Омск : Омский научный вестник. – 2010. – Т. 91, № 5. – С. 186–189.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – Москва : Знание, 1987. – 93 с.
3. Пикалова, Е.А. Рефлексивная организация учебно-познавательной деятельности студентов технического вуза в процессе профессиональной подготовки : дис ... канд. пед. Наук : 13.00.08 / Е. А. Пикалова. – МаГУ. Магнитогорск, 2006. – 158 с.
4. Тадыева, С. Ю. Оздоровительный бег: Утром или вечером? / С. Ю. Тадыева // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 127-128.
5. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый. - 2015. - № 18. - С. 423-425.
6. Марчук, С. А. Профилактика нарушений и коррекция зрительных функций у студенческой молодежи : учеб. Пособие / С. А. Марчук. – Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2004. – С.14-27.

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Букин К.Р., Золотова М.Ю.

ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

*В статье рассматривается вопрос подготовки старшеклассников к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств функционального тренинга в условиях спортивной секции. Обоснована актуальность применения многофункциональных тренировочных методик для повышения физической подготовленности подростков. **Ключевые слова:** комплекс ГТО, функциональный тренинг, физические качества, старшеклассники.*