

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE HEALTH OF STUDENTS

Ryutina L.N.¹, Abakumova E.V.² (Russian Federation) Email:
Ryutina428@scientifictext.ru

¹Ryutina Larisa Nikolaevna - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS;

²Abakumova Elmira Valentinovna - Student,
FACULTY OF ECONOMICS AND FINANCE,
IRKUTSK STATE TRANSPORT UNIVERSITY,
IRKUTSK

Abstract: in terms of development and technological progress to facilitate labor and everyday life, physical activity of students was sharply reduced compared with the closest past decade. The lack of movement leads to malfunction of all systems and the organism as a whole, contributing to the emergence of various diseases. In this article we consider the problems of the health status of students. They are caused on the one hand, the necessity of achieving the correction of the functional state and physiological indices of organism health in various diseases, and creating conditions for active work and social life.

Keywords: sport, student, exercises, healthy life style.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рютина Л.Н.¹, Абакумова Э.В.² (Российская Федерация)

¹Рютина Лариса Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент,
кафедра физической культуры и спорта;

²Абакумова Эльмира Валентиновна – студент,
факультет экономики и финансов,

Иркутский государственный университет путей сообщения,
г. Иркутск

Аннотация: в условиях развития технического прогресса, облегчающего труд и повседневную жизнь человека, физическая активность обучающихся резко сократилась по сравнению даже с ближайшим прошлым десятилетием. Недостаток движения приводит к сбоям в работе всех систем и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. В данной статье мы рассматриваем проблемы состояния здоровья студенческой молодежи. Они обусловлены, с одной стороны, необходимостью достижения коррекции состояния функциональных и физиологических показателей здоровья организма при различных заболеваниях, а с другой, - созданием условий для активной трудовой и общественной жизни.

Ключевые слова: спорт, обучающийся, упражнения, здоровый стиль жизни.

В наше время каждый человек соприкасался с физической культурой или спортом. На языках народов мира термин «спорт» приобрел крайне «расплывчатое» смысловое значение (когда, к примеру, «спортом» называют такие явно различные явления, как олимпийские игры, увеселительную прогулку на яхте или моторной лодке и даже... соперничество в карточной игре!). Учитывая это, нужно внимательно подойти к понятийным размежеваниям. Первый решающий шаг к тому - возможно строгое определение понятия «спорт» в его узком, собственном смысле [1].

Под физическими упражнениями понимаются двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость), укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

Слово упражнения обозначает повторяемость действий, направленных на физические и психические особенности человека, и совершенствование способа исполнения этих действий. Слово физические отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной). Физическая работа внешне проявляется в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего внутренним и внешним содержанием. Внутреннее содержание — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. Внешнее содержание представляет собой совокупность элементов, из которых состоит данное физическое упражнение [2].

Интенсивность работы в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм. Стать сильным, красивым и к тому же отличаться завидным здоровьем - мечта многих обучающихся нашего вуза [3].

Одной из задач нашего исследования является анализ основных нарушений состояния здоровья обучающихся вуза (таблица 1).

Таблица 1. Структура распределения заболеваний обучающихся, %

заболевания	курсы обучения				средний %
	1 курс	2 курс	3ку рс	4ку рс	
опорно-двигательный аппарат	32,0	29,3	20,6	28,0	27,5
сердечно-сосудистая система	18,0	24,0	25,7	22,5	22,6
нервная система	11,5	2,4	6,2	5,9	6,5
дыхательная система	10,5	6,5	12,4	9,2	9,7
мочеполовая система	12,5	19,0	17,5	16,5	16,4
желудочно-кишечный тракт	3,2	5,2	5,0	4,4	4,5
заболевание органов зрения	6,7	7,8	5,2	6,5	6,5
ожирения	1,9	3,0	6,0	3,3	3,6
заболевания щитовидной железы	1,0	1,5	0,0	0,9	0,8
анемия	0,0	1,2	1,1	0,8	0,8
гинекологические заболевания	1,2	0,5	0,0	0,4	0,5

Характеристика представленных в таблице результатов свидетельствует, что наибольшее количество обучающихся имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 27,5% и сердечно-сосудистой системы (ССС) - 22,6%. Третье место занимают заболевания мочеполовой сферы, общий процент которых среди обучающихся составляет 16,4% [4].

Чтобы снизить процент заболеваний, желательно вести здоровый стиль жизни (ЗСЖ). Обучающиеся (1 группа), которые соблюдают рекомендации ЗСЖ подразумевает под этим: регулярные занятия физической культурой и спортом 68%, правильное питание 65%, отказ от вредных привычек 62%. У (2 группы) обучающихся, которые не соблюдают рекомендации ЗСЖ, ситуация несколько иная: отказ от вредных привычек 65%, правильное питание 63%, регулярные занятия спортом 58% (см. рисунок 1).

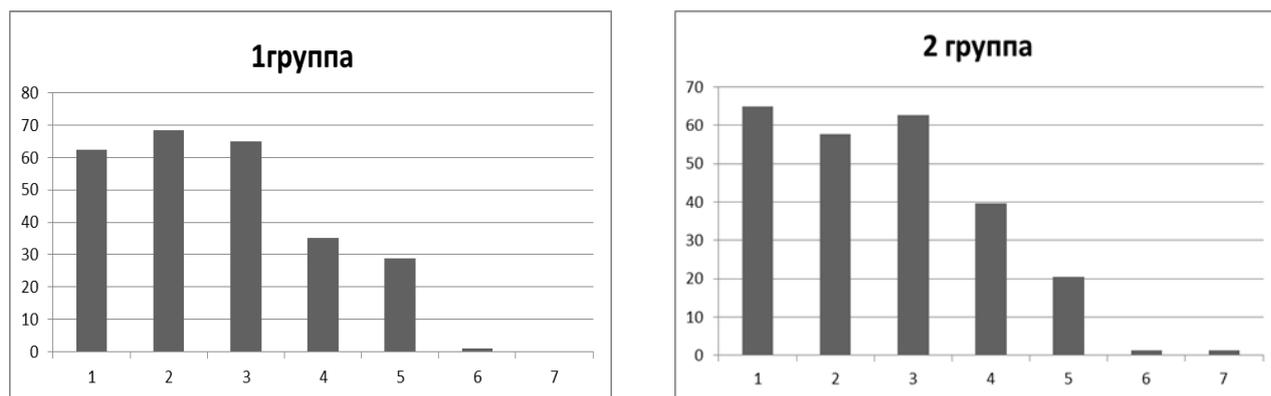


Рис. 1. Представления о здоровом стиле жизни, %

Примечание: 1) отказ от вредных привычек 2) регулярные занятия физической культурой и спортом 3) правильное питание 4) соблюдение правил гигиены 5) соблюдение режима дня 6) занятие любимым делом 7) здоровый сон.

Здоровый стиль жизни необходим для заряда энергией, большей собранности, ощущения своей физической и психоэмоциональной привлекательности, дает хорошее самочувствие, способность успешно переносить большие нагрузки, уверенность в своих силах, более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после умственной деятельности особенно для обучающихся.

Психолого-педагогические аспекты становления и развития будущего специалиста на этапе обучения освещаются в работах Ю.В. Варданын, М.Н. Демидко, О.Л. Жуковой, Э.Ф. Зеера, С.Н. Маслова и других,

что позволило определить теоретико-методологические предпосылки организации формирования готовности к трудовой деятельности будущего специалиста в образовательном процессе вуза.

Список литературы / References

1. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997г. 304 с.
2. *Холодов Ж.К., Суслов Ф.П.* Теория и методика спорта / общ. ред. учебн. пособ. для УОР /. М.: тип. Военизд., 1997 г. 320 с.
3. *Гришина Ю.И.* Общая физическая подготовка, Знать и уметь / Ю.И. Гришина. Феникс, 2014 г. 249 с.
4. *Пономарев Н.И.* Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. СПб., 1996 г. 281 с.

Список литературы на английском языке / References in English

1. *Matveev L.P.* General theory of sport. Educational book for the final levels of higher physical education / L.P. Matveev. M.: the 4th branch of Voenizdat, 1997. 304 p.
2. *Kholodov Zh.K., Suslov F.P.* The Theory and methodology of sport / Ls. ed. of the educational. manual. for UOR /. M: type. Votesd., 1997. 320 p.
3. *Grishina Y.I.* General physical preparation, Know and be able to / I. Grishina. Phoenix, 2014. 249 p.
4. *Ponomarev N.And.* Physical culture as an element of culture and human society / N.And. Ponomarev, St. Petersburg, 1996. 281 p.