

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Yaroshevich I.N.*

## IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR PRESERVATION AND PROMOTE THE HEALTH OF STUDENTS

**Аннотация.** В статье рассматривается значение физической культуры и динамика подготовленности студентов для сохранения и укрепления здоровья при помощи двигательной активности в беге на короткие дистанции 100 и 200 метров.

**Ключевые слова:** физическая культура, оздоровительный эффект, физические упражнения, физическая подготовленность, бег на короткие дистанции, двигательная активность.

**Abstract.** The article considers the importance of physical culture for the preservation and strengthening of students' health by means of physical exercise and physical fitness of students in running short distances of 100 and 200 meters.

**Keywords:** physical culture, health effect, exercise, physical fitness, short-distance running.

Здоровье молодежи в любом обществе и при любых социально экономических и политических ситуациях – предмет первоочередной важности, т.к. определяет будущее страны, генофонд нации.

В наши дни, как никогда ранее, остро поставлен вопрос о приоритете и необходимости формирования здорового образа жизни студентов обучающихся в ВУЗе.

Цель нашего эксперимента – анализ состояния здоровья студентов, юношей второго курса и изучение физической подготовленности в зависимости от двигательного режима в беге на короткие дистанции 100 и 200 метров.

Двигательная активность, т.е. сумма разнообразных движений, выполняемых в процессе жизнедеятельности, – понятие условное и каких-либо стандартов здесь быть не может. Она сугубо индивидуальна, в зависимости от возраста, характера, условий труда, быта, отдыха, привычек и образа жизни. Движение – естественная потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности. В настоящее время двигательная активность современного человека заметно снижается [1], несмотря на известный факт, что физическая культура активизирует компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяет функциональные возможности организма, улучшает самочувствие человека, придаёт уверенность, является важным фактором предупреждения первичной и вторичной ишемической болезни

сердца (ИБС), атеросклероза и других, сокращающих человеческую жизнь заболеваний [2].

Некоторые исследования [1, 3, 4] показывают, что лица с активным двигательным режимом в 2-3 раза реже, по сравнению с физически более пассивными, страдают ишемической болезнью сердца, гипертонией, атеросклерозом и другими болезнями. Заболевание протекает, как правило, легче, частота осложнений на 30% меньше.

Гипокинезия (недостаток движений) оказывает на организм человека обратное действие, снижая его сопротивляемость и работоспособность, увеличивает риск заболеваний и преждевременной смерти.

Задачу повышения двигательной активности особенно в студенческом возрасте надо считать одной из важнейших социальных задач, обязанностей работников сферы физического воспитания. При этом надо иметь в виду, что так называемой бытовой двигательной активности недостаточно для формирования полноценного функционального состояния человека.

Уменьшить дефицит движения можно только с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом. Но, к сожалению, пользуются этим действенным путем укрепления здоровья и профилактики заболеваний не более 30-50 % населения [5]. Тем более, что характер и режим нагрузок во многих, так называемых оздоровительных центрах, не дает гармоничного развития

опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей организма [4].

В основе регулярной двигательной активности лежит общебиологический процесс адаптации, протекающий, как в пределах данной функциональной системы, так и на всех уровнях деятельности организма – центральной нервной системе, вегетативной и метаболической сфере. Мышечная масса молодых людей составляет 30-35 % массы тела, она не только развивает и совершенствует двигательный аппарат, но и воздействует на организм в целом, активно приспособливает его к окружающей среде, повышает функциональные возможности.

При мышечной деятельности в теснейшей взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, внутренними органами, биохимическими и структурными процессами в организме включаются все три важнейших компонента адаптации – энергетический, пластический, защитный. Повышается функциональная надежность органов и систем, развивается способность к сохранению гомеостаза в различных ситуациях [3].

В процессе роста двигательной активности на занятиях по физической подготовке у студентов наибольшую роль играют нервно-эндокринные регуляции, восстановительные процессы, идет стимуляция обмена веществ и ферментативной активности, активизация окислительных ферментов, увеличение доставки кислорода к органам и его использование, более полная утилизация жиров с одновременным снижением уровня липидов, холестерина, сахаров. Улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, более полно выводятся из организма продукты распада [5]. В результате организм становится более устойчивым к нагрузкам, значительно повышаются его функциональные возможности. В условиях мышечного покоя и стандартных нагрузках организм функционирует более экономно, чем при нагрузках, предъявляющих ему значительные (порой максимальные) требования. В условиях последних он способен к более полной мобилизации своих резервов и быстрому восстановлению [6].

Занятия физической подготовкой необходимы и доступны всем студентам на протяжении учебной деятельности, но в разных формах – от лечебной физкультуры до спорта высоких достижений, в зависимости

от состояния здоровья и заинтересованности в здоровом образе жизни.

Эксперимент проведен с двумя группами по 10 студентов второго курса. Контрольная группа (КГ) занималась общей физической подготовкой, экспериментальная группа (ЭГ) занималась по программе, где были включены упражнения на развитие физических качеств быстроты (бег на 100 и 200 м).

Исследовали по общепринятой методике [5] антропометрические данные: рост, вес, окружность грудной клетки (ОГК), экскурсию грудной клетки (разница окружности между вдохом и выдохом); контрольный тест физической подготовленности – бег на короткие дистанции 100 и 200 метров. Анализировали показатели физического развития у юношей контрольной и экспериментальной групп, степень прироста и достоверность различий исследуемых показателей между группами.

В табл. 1 показана средняя величина прироста показателей роста, массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки у юношей экспериментальной группы соответственно: 1,21 %; 0,69 %; 2,47 %; 29,28 %, в контрольной группе: 0,69 %; 0,7 %; 0,48 %; 12,24 %. Подсчет среднего количества ( $\bar{x} \pm m$ ) и достоверность значений определяли по t-критерию Стьюдента. Достоверность темпов прироста ( $P < 0,05$ ;  $P < 0,01$ ) показателей окружности грудной клетки соответственно, ( $P < 0,01$ ) – показателей экскурсии грудной клетки.

Сравнительный анализ результатов табл. 1 показывает, что темпы увеличения роста, окружности и экскурсии грудной клетки у юношей ЭГ превышают темпы прироста этих показателей в КГ на 0,52 %, 1,99 % и 17,04 % ( $P < 0,05$ ,  $P < 0,01$ ,  $P < 0,01$ ) соответственно.

Темпы прироста показателей массы тела в контрольной группе мало изменяются, в экспериментальной группе этот показатель выше, что свидетельствует об увеличении мышечной массы за счет динамики физических качеств на быстроту.

Полученные результаты свидетельствуют об отсутствии достоверных различий между приростами показателей массы тела у юношей контрольной и экспериментальной групп.

Полученные результаты контрольных нормативов в беге на короткие дистанции

100 и 200 м значительно отличаются. У юношей экспериментальной группы они лучше, чем в контрольной группе.

Таблица 1 Показатели физического развития юношей контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп

Показатели		Юноши (КГ) n =10	Юноши (ЭГ) n =10	Р
		X±m	X±m	
Рост, см	До эксперимента,	179,9±2,02	181,1±1,71	P>0,05
	После эксперимента	181,15±1,87	183,3±1,61	P>0,05
Прирост, %		0,69	1,21	
Р		P>0,05	P>0,05	
Вес, кг	До эксперимента,	76,5±1,99	81,0±3,7	P>0,05
	После эксперимента	77,04±1,9	81,56±3,54	P>0,05
Прирост, %		0,7	0,69	
Р		P>0,05	P>0,05	
ОКГ, см	До эксперимента,	94,20±0,6	94,1±0,71	P>0,05
	После эксперимента	94,65±0,47	96,45±0,67	P< 0,05
Прирост, %		0,45	2,47	
Р		P>0,05	P< 0,05	
Экскурсия грудной клетки	До эксперимента,	6,9±0,43	7,2±0,47	P>0,05
	После эксперимента	7,8±0,29	9,67±0,41	P<0,01
Прирост, %		12,24	29,28	
Р		P>0,05	P<0,01	
Бег на 100м	До эксперимента,	14,42±0,9	14,12±0,4	P>0,05
	После эксперимента	14,56±0,8	13,78±0,3	P<0,01
Прирост, %		0,14	0,34	
Бег на 200м	До эксперимента,	28,93±0,07	28,13±0,07	P<0,05
	После эксперимента	28,56± 0,07	27,10±0,06	
Прирост,%		0,37	1,03	

Таким образом, темпы прироста показателей физического развития юношей ЭГ превышали аналогичные показатели в КГ (рисунок 1).

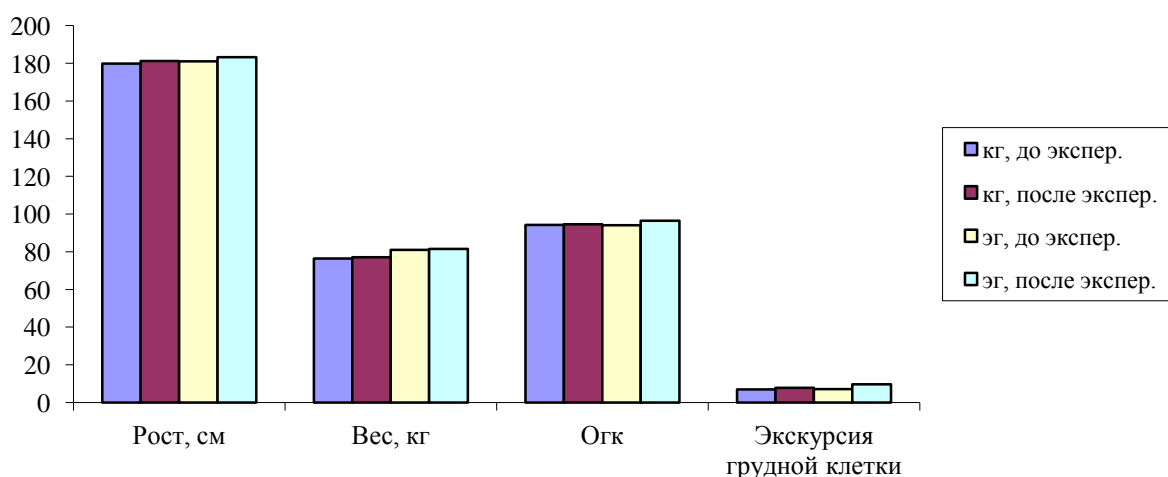


Рисунок 1 – Прирост показателей физического развития студентов (юношей) контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп в педагогическом эксперименте, (%)

Таким образом, сравнительный анализ динамики и темпов прироста показателей физического развития студентов контрольной и экспериментальной групп в экспери-

менте показал, что выявленные различия между группами в ряде показателей статистически достоверны.

Целенаправленное использование на занятиях по физической культуре участниками экспериментальной группой специальных легкоатлетических упражнений в беге на 100 и 200 м подтверждает, что динамика фи-

зической подготовленности в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе. Это позволяет утверждать, что в целом уровень физического развития студентов экспериментальной группы является выше уровня физического развития контрольной группы.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на функциональное состояние здоровых учащихся и физиологическое обоснование рекреационных и коррекционных программ. Курган: Изд. дом «Новый Мир», 2002. 316с.

2. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни. Учебник / Под общей редак. – СПб: СПб, БПА, 2001 – 336 с.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб./ Москва, 2007. – 366с.

4. Ларина О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные про-

блемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сб. ст. по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. – Саратов. Изд-во: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ». 2016. – С. 25-29.

5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М: Изд-во «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2002.240с.

6.Ярошевич И.Н. Легкая атлетика в учебно-тренировочном процессе для студентов технических вузов. /учебное пособие// Для студентов технических специальностей. – Ангарск: Изд-во АГТА, ноябрь 2011г.