

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

***Орлов Геннадий Валентинович***

канд. пед. наук, профессор

Военный институт физической культуры  
ФГБВОУ ВПО «Военно-медицинская академия  
им. С.М. Кирова МО РФ»

г. Санкт-Петербург

***Стародубцева Ольга Михайловна***

соискатель

ФГКВОУ ВПО «Санкт-Петербургский  
военный институт внутренних войск МВД РФ»

г. Санкт-Петербург

***Танасчишин Андрей Анатольевич***

соискатель

ФГКВОУ ВПО «Санкт-Петербургский  
военный институт внутренних войск МВД РФ»

г. Санкт-Петербург

### СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ АКТУАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ФАКТОРА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ

*Аннотация:* в данной статье рассматриваются актуальные направления физической культуры студентов, так как она является органической частью общечеловеческой культуры. Исследование интересует преподавателей физической культуры.

*Ключевые слова:* студенческая молодёжь, физическая культура, здоровье, подготовленность, физические качества, работоспособность, функции, трудовые потери.

В современном социуме физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста как цель саморазвития, самосовершенствования и является её самостоятельной областью.

На современном этапе развития общества применение физических упражнений в наибольшей мере необходимо для решения следующих задач [4; 5,]:

1. Гармоничного физического развития детей, подростков, молодежи, их физической подготовки к успешной трудовой деятельности.

2. Укрепления здоровья, повышения работоспособности, устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.

3. Восстановления функций организма после больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений.

4. Восстановления организма после болезней, травм, различных поражений.

Предупреждения возрастных изменений, обеспечения профессионального долголетия.

Пути реализации первой задачи научно обоснованы, но требуют серьезных государственных решений.

Вторая задача, может быть успешно решена в том случае, если выбранные средства и методы физической культуры позволят эффективно формировать общие адаптационные возможности организма.

Восстановление функций организма (третья задача) после больших физических нагрузок и нервно-психических напряжений, может быть достигнуто путем применения физических упражнений, воздействующих не столько на физическую, сколько на нервно-эмоциональную сферу. И здесь уместно использование подвижных и спортивных игр с учетом функционального состояния занимающихся. Кроме того, учитываются наиболее нагруженные мышечные структуры, наиболее эффективно функционировавшие физиологические системы.

Восстановление организма после болезней, травм и других поражений (четвертая задача) позволяют эффективно обеспечивать физические упражнения,

связанные с усилением обменных процессов. К ним относятся циклические упражнения, при выполнении которых участвуют в работе крупные мышечные группы тела – основные потребители кислорода. В результате усиливаются потребности организма в кислороде, а, следовательно, и обменные процессы. Упражнениями для решения этой задачи могут быть бег, ходьба, ходьба на лыжах, подвижные и спортивные игры. Важнейшим условием при этом является адекватность нагрузки возможностям занимающихся.

Предупреждение возрастных изменений в организме человека (пятая задача) путем применения физических упражнений является важнейшей проблемой ведущих стран мира. И здесь достигнуты высокие результаты.

Так, в Японии физической культурой систематически занимаются около 80% взрослого населения, продолжительность жизни – наивысшая в мире. В России в настоящее время физической культурой занимаются только 7–8% населения (В.К. Козлов, С.В. Ярилов, 2007), продолжительность жизни в последние годы – самая низкая в Европе [2].

Рассмотрим механизм взаимосвязи занятий физической культурой с уровнем здоровья человека. Как показано физиологами, организм человека в любых изменившихся условиях стремится сохранять постоянство внутренней среды (гомеостаз). Сохранение гомеостаза очень важно, ибо его грубое нарушение несовместимо с жизнью (В.В. Фролькис, 1988) [20]. Вся жизнь человека представляет собой бесконечную цепь потрясений внутренней среды организма, постоянных нарушений гомеостаза. В ходе этих потрясений мобилизуются, совершенствуются адаптационно-регуляторные механизмы, способствующие сохранению гомеостаза. Если создать такие условия жизни, при которых ничто не вызывает существенных сдвигов внутренней среды, то организм окажется совершенно безоружным при встрече с окружающей средой и вскоре погибнет. Чем дольше организм способен сохранять высокий уровень приспособления, тем дольше он будет жить.

Высокий уровень жизнедеятельности может поддерживаться только за счет утомления в ходе выполняемой работы; без напряженной деятельности, без

утомления невозможна стимуляция восстановительных процессов (Г.В.Фольборт,1941), то есть, работа живой системы – не только трата, но и пополнение энергетических потенциалов. Все это дает биологическое обоснование профилактическому использованию активного двигательного режима.

Проведенный анализ свидетельствует, что здоровье и работоспособность человека тесно связаны с особенностями двигательной активности.

Об этом убедительно говорят результаты выполненных экспериментальных исследований, свидетельствующие о важной роли физической подготовки в обеспечении здоровья военнослужащих (таб.1).

Представленные данные показывают, что трудопотери студентов не зависят от уровня развития у них силы и быстроты. Наибольшее влияние на трудопотери оказывает уровень развития выносливости. У студентов, имеющих оценку «удовлетворительно» в кроссе на 3 км, трудопотери составили 7454 %, «хорошо»- 6109 %, «отлично» – 5631 %.

Рассмотренные материалы говорят о решающей роли физической выносливости для успешной адаптации студентов к процессу обучения в высшем учебном заведении. Именно физические упражнения, развивающие физическую выносливость, наиболее эффективно совершенствуют механизмы как срочной, так и долговременной адаптации.

Физическая подготовка является важным средством обеспечения здоровья и работоспособности студенческой молодёжи. При этом средствами физической подготовки решают три задачи[6; 7; 9–19]:

– повышают физическую подготовленность, функциональные возможности организма до участия в соревновании;

Таблица 1

Трудопотери курсантов в зависимости от уровня развития физических качеств (по И.Э. Бибилову, А.С.Шмыгину, 1985)

показатели	оценка	Трудопотери на 1-м курсе обучения, %
Выносливость (кросс на 3 км)	«удовлетворительно»	7475
	«хорошо»	6109
	«отлично»	5671
Сила (подтягивание на перекладине)	«удовлетворительно»	6571
	«хорошо»	6197
	«отлично»	6426
Быстрота (бег на 100 м)	«удовлетворительно»	6482
	«хорошо»	6301
	«отлично»	6411

– поддерживают работоспособность в процессе спортивных соревнований;

– восстанавливают функции организма, работоспособность студентов после соревнований.

В настоящее время роль физической подготовки для поддержания физической и умственной работоспособности студентов убедительно доказана и обоснована многочисленными исследованиями ученых-педагогов, врачей, физиологов, психологов. В качестве иллюстрации могут служить следующие данные (таб.2)

Таблица 2

Показатели функционального состояния организма и трудопотери у корабельных специалистов, постоянно занимающихся физическими упражнениями (1 группа) и не занимающихся (2 группа)  
(по Ю.М. Боброву, С.Г. Терещенко, В.С.Щеголеву, 1990)[1].

показатели	Группы испытуемых	
	1-я	2-я
Частота сердечных сокращений, уд/мин	56	72
Максимальное потребление кислорода, мл/кг/мин	46	38
Масса тела, кг	71	82

Жизненная емкость легких, куб.см	4600	3600
Проба с задержкой дыхания, с	48	32
Количество дней трудопотерь на 100 человек, день	258,4	1036,6

В таблице можно видеть большое преимущество лиц, постоянно занимающихся физическими упражнениями. Частота сердечных сокращений в покое у них значительно ниже, а максимальное потребление кислорода выше, что говорит о более высоких функциональных возможностях организма, его работоспособности. Данное заключение подтверждают и другие приведенные в таблице показатели – жизненная емкость легких, проба с задержкой дыхания и, конечно, такой интегральный показатель, как трудопотери. Трудопотери у лиц, не занимающихся физическими упражнениями, в четыре раза больше по сравнению с лицами постоянно ими занимающимися.

Выше было рассмотрено использование физических упражнений для поддержания в основном физической работоспособности студентов. В той же мере физические упражнения способствуют поддержанию и умственной работоспособности различных специалистов, особенно при работе в экстремальных условиях.

Проявление более высокой умственной работоспособности физически подготовленных лиц достигается за счет:

- более высокой способности к активации организма, в том числе центральной нервной системы;
- более совершенной регуляции функций организма;
- более высокой устойчивости функций при неблагоприятных воздействиях.

Все эти свойства формируются при адаптации человека к значительным физическим нагрузкам, развивающим физическую выносливость.

Таким образом, изложенные материалы представляют конкретные данные о роли адаптации к мышечной работе для здоровья и работоспособности человека и раскрывают актуальные направления использования физической культуры.

Авторами рассмотрена физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи, государственные органы управления физической культурой и спортом, формы и методы вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом.

### *Список литературы*

1. Бобров Ю.М. Сохранение функционального состояния и работоспособности специалистов флота в экстремальных ситуациях – Л.; Наука, 1990.
2. Козлов В.К. Здоровье человека и некоторые пути его укрепления АФК – №1 (37). – 2007.
3. Стародубцев М.П. Педагогические условия, необходимые для эффективного формирования профессиональной готовности у сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных обязанностей / М.П. Стародубцев, А.А. Плаксин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №4 (86). – С. 153–156
4. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего / В сборнике: Современная педагогика: теория, методика, практика Сборник материалов международной научной конференции. / под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. – Киров, 2014. – С. 86–92.
5. Стародубцев М.П. Мотивационно-потребностный подход в повышении эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов / М.П. Стародубцев, О.М. Стародубцева, В.Л. Татаренцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121). – С. 239–244.
6. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 17–18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96–98.
7. Стародубцев М.П. Развитие мотивации преподавателей физической культуры к совершенствованию педагогической деятельности // Психология и

педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VII междунар. науч.- практ. конф. – Россия, г. Новосибирск, 14–15 ноября 2014. – Новосибирск, 2014. – С. 143–146.

8. Сивак А.Н. Методика проведения физической подготовки с элементами рукопашного боя для эффективных действий специальных подразделений по борьбе с незаконным оборотом наркотиков / А.Н. Сивак А.Н., М.П. Стародубце, А.Е. Эрастов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2012. – №2 – С. 261.

9. Стародубцев М.П. Теория и практика российского воспитания и образования в XVIII веке / М.П. Стародубцев // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2012. – №150. – С. 249–261.

10. Стародубцев М.П. Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего / В сборнике: Современная педагогика: теория, методика, практика Сборник материалов международной научной конференции. под редакцией Д.Ю. Ануфриевой. – Киров, 2014. – С. 86–92.

11. Стародубцев М.П. Основные направления социально-педагогических взглядов Екатерины II / М.П. Стародубцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №1 (107). – С. 172–177.

12. Стародубцев М.П. Интеграция междисциплинарных знаний как основа развития компетенций курсантов военных вузов внутренних войск МВД России / М.П. Стародубцев, М.А. Варенцов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №5 (111). – С. 175–179.

13. Стародубцева О.М. Воспитание профессионального правосознания деятельности будущего офицера внутренних войск и требования, предъявляемые к его личности. Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2014. – №27. – С. 119–124.



14. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96–98.
15. Стародубцев, М.П. Педагогическая модель обеспечения физической готовности выпускников вузов внутренних войск МВД России к служебно-боевой деятельности / М.П. Стародубцев, М.Н. Татамиров // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2013. – №158. – С. 110–116.
16. Стародубцева О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности Стародубцева О.М. Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33. – С. 99–105.
17. Стародубцева О.М. Методология и методы профессиональной психологии и педагогики Стародубцева О.М. в сборнике: перспективы развития научных исследований в 21 веке сборник материалов 4-й международной научно-практической конференции. – Махачкала, 2014. – С. 210–216.
18. Татаренцев В.Л. Пути формирования сознания естественной необходимости физкультурно-спортивных занятий / В.Л. Татаренцев, О.М. Стародубцева / В сборнике: Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Самара, 2015. – С. 91–93.
19. Демиденко О.В. Совокупность педагогического обеспечения закаливания организма человека как средство повышения жизнедеятельности. В сборнике: Развитие современного образования: теория, методика и практика Сборник материалов V Международной научно-практической конференции. Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова; Харьковский государственный педагогический университет имени Г.С. Сковороды; Актюбинский региональный государственный университет имени К. Жубанова; Центр

научного сотрудничества «Интерактив плюс»; Редакционная коллегия: Широков О.Н., Абрамова Л.А., Яковлева Т.В., Дулькин А.В. – 2015. – С. 226–229.

20. Фролькис В.В., Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 237 с.