

возникающей во время бега, повышается моторика кишечника и его дренажная функция.

Регулярные тренировки в оздоровительном беге положительно влияют на все звенья опорно-двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов. Циклические упражнения (бег, велосипед, плавание) увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии использования адекватных (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузок, постепенного их увеличения в процессе занятий.

#### *Список литературы*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М., 2004. 480 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

**Кабалина М.С., Миронова С.П.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Влияние организации спортивно-массовых мероприятий на здоровье студенческой молодежи**

Условия жизни в современных городах, с одной стороны, являются максимально комфортными, с другой – наносящими едва ли не столько же вреда, сколько и пользы. Небольшие островки парковых зон, скверов опоясаны автодорогами и окружены бетонными зданиями.

Из-за малоподвижного образа жизни люди, в том числе, студенческая молодежь, привыкли отдыхать в огромных, душных торговых центрах,

предпочитая их относительно тихим паркам, скверам и лесопарковым зонам. Нервно-эмоциональное напряжение как следствие темпа современной жизни часто приводит к существенным нарушениям регуляции основных физиологических функций организма, а вместе с ними и к болезням [1, с. 2]. Недостаток кислорода ведет к гипоксии, пониженному содержанию кислорода в организме, вследствие чего происходит нарушение когнитивных процессов, необходимых для эффективного обучения. Ухудшение самочувствия непременно сказывается на психике студента, проявляясь в нестабильности эмоционального состояния, затрудняющего взаимодействие с другими людьми.

Снятию нервно-эмоционального напряжения и укреплению здоровья способствуют занятия спортом, польза от которых возрастает в условиях, максимально приближенных к естественным т.е. природным. Таким образом, необходима особая спортизация, интегрированная с концепциями о благотворном влиянии организации спортивно-массовых мероприятий в парках, скверах и лесопарковых зонах. Под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры обучающихся [2, с. 10].

Спортивно-массовые мероприятия широко распространены среди студенческой молодежи, которых привлекает их разнообразие.

Необходимо и важно изменить место их проведения – организовать учебный процесс и внеучебную спортивную деятельность студентов в парках, скверах и лесопарковых зонах.

Чем же это будет полезно? В первую очередь – кислород. Во время интенсивной физической активности организм человека потребляет до 15 литров кислорода в час. Почему именно парки, скверы и лесопарковые зоны? Деревья, благодаря фотосинтезу, существенно снижают концентрацию вредных веществ, содержащихся в выхлопных газах автомобилей. Таким образом, обеспечивается не только необходимое количество потребляемого студентами кислорода, но и улучшается его химический состав (рис. 1). Ландшафт, в

котором преобладают естественные цвета и формы, будет способствовать снятию нервно–эмоционального напряжения, вызываемого обилием объектов неестественной конфигурации. Снижение уровня техногенного шума и концентрации запахов химического происхождения так же способствует стабилизации и улучшению функционирования психических и когнитивных процессов.

### ПОГЛОЩЕНИЕ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА РАЗНЫМИ ПОРОДАМИ ДЕРЕВЬЕВ

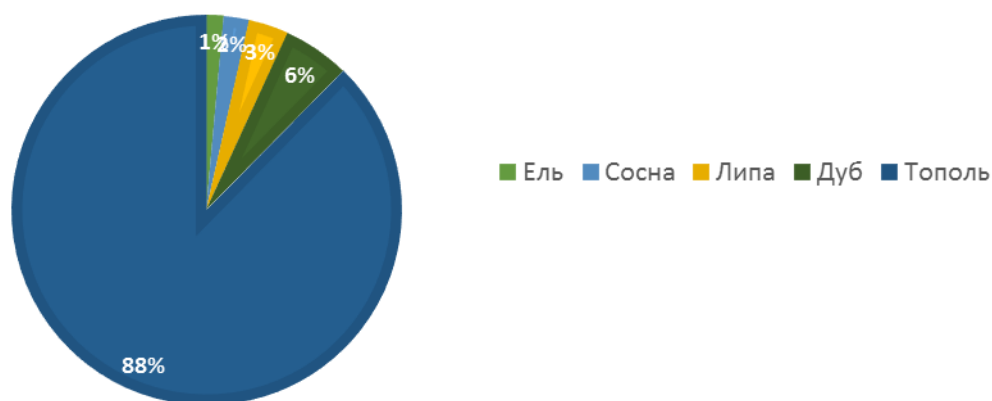


Рис. 1. Улучшение химического состава воздуха

Данные факторы благоприятно скажутся не только на учебной деятельности студентов, но и на их здоровье в целом, улучшая качество жизни.

Физическое и психологическое здоровье организма человека – залог его эффективной жизнедеятельности. А так как человек биосоциален, ему необходимо находиться не только в условиях социума, но и в естественных для него природных условиях, чему способствует времяпрепровождение в парках, скверах и лесопарковых зонах.

Одной из распространенных форм спортивно–массовых мероприятий для студенческой молодежи должна стать организация туристических выездов за пределы крупных населенных пунктов, либо в различные санатории и лагеря. Не исключена организация различных оздоровительных программ, спортивных соревнований, учебно-исследовательской деятельности. Проведение подобных мероприятий способствует комплексному восстановлению психического и физического здоровья студента, расширению кругозора, активной рефлексии и

улучшению навыка взаимодействия с другими людьми, что важно для любой сферы деятельности человека.



Рис. 2. Уровень шума

Обеспечение эффективной комплексной реализации образовательной, воспитательной и здоровьесформирующей функций процесса физического воспитания как приоритетного направления спортизированных уроков – первый шаг к формированию принципиально нового отношения студенческой молодежи к своему здоровью и способам его сохранения, а так же к экологической ситуации в стране и ее влиянии на человека [1, с. 10].

Организация массовых мероприятий в парках, скверах и лесопарковых зонах, как часть вышеупомянутого процесса, будет способствовать закреплению данного подхода к организации спортивно–физкультурной деятельности среди студенческой молодежи. Со временем подобная спортизация станет частью культуры и образа жизни большого процента населения страны, основой для сохранения и улучшения здоровья, качества жизни следующих поколений.

#### *Список литературы*

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – Москва: ФК и С., 2011. – 176 с.

2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская, А. А. Передельский, И.В. Манжелей и др. – Москва: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. 200 с.

**Каримжанова Н., Байтураев Т.Д.**

Государственный институт искусств и культуры Узбекистана,  
г. Ташкент, Узбекистан

### **Массовое спортивное движения в Узбекистане и его роль в формировании здорового образа жизни**

В целях обеспечения здорового образа жизни за счет вовлечения всех слоев населения в занятия физической культурой и спортом, предотвращения различных социальных недугов на научной основе разработана национальная модель массового спортивного движения на основе единой трехсторонней модели. ярусная спортивная система.

Национальная модель массового спортивного движения основана на следующих принципах:

- обеспечение здорового образа жизни и укрепление генофонда нации за счет вовлечения всех слоев населения в ежедневные занятия спортом;
- с учетом возраста, жизненных навыков, образования, социального положения, возможностей, условий самостоятельного передвижения населения;
- все звенья модели целостны и логически связаны;
- разработка систем их взаимодействия на основе четкого определения функциональных целей каждого звена модели;
- поставленная в модели функциональная цель влияет на функциональную цель по обеспечению здорового образа жизни среди населения и имеет цепной цикл;
- при реализации функционального назначения модели высококвалифицированные студенты с высоким уровнем любви к своей Родине.