

## ***THE LITERATURE***

1. Averkovich, E. P. Composition exercises in gymnastics: method. rivers. / EP Averkovich. - M.: Publishing house INSTITUTE, 2001. - 17 S.
2. Bataev, V. L. Theory and practice of physical culture / V. L. Botev. – M., 2012. – 61 S.
3. Bernstein, N.. On dexterity and its development.- M.: Physical culture and sport, 2010. – 25 С.
4. Wiener, I. A. Artistic gymnastics: history, condition and prospects of development / I. A. Viner, E. S. Kryuchek, E. Medvedev, R. N. Terekhina. - M.: Physical culture and sport, 2014. 153 p.
5. Sachuk, T. V. Formation of creative abilities of students of pedagogical universities by using the means of the disciplines "choreography" and "outdoor games" / Sachuk, T. V. // scientific notes of P. F. Lesgaft. – SPb. : Hufk them. P. F. Lesgaft, may 2007. – No. 6. – P. 31-36.

УДК 796.11.3

### **РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*Жукова Елена Игоревна, доцент,*

*<sup>2</sup>Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель,*

*Самарский государственный университет путей сообщения,*

*<sup>2</sup>Самарская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Самара, Россия*

*Аннотация.* В настоящее время, показатели снижения состояния здоровья молодого поколения, связанное со снижением уровня жизни, физической подготовленности, ухудшением экологии, условиями труда и отдыха, структурой и качеством питания, что говорит о необходимости внедрения физической культуры человека в повседневный образ жизни.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, занятия, спорт.

*Abstract.* Currently, the associated decline in health status of the young generation, associated with a decline in living standards, physical fitness, environmental degradation, conditions of work and rest, structure and quality of food that speaks about the need to introduce physical culture into the daily lifestyle.

*Index terms:* physical education, health, sport.

«В обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого можно было бы физически готовить людей к новому производству».

Н.И. Пономарев

За последнее время в России обострились проблемы состояния здоровья молодого поколения. К основным причинам, негативно влияющих на состояние здоровья населения, можно отнести: снижение уровня жизни, физического развития и подготовленности, ухудшение экологии, условий труда и отдыха,

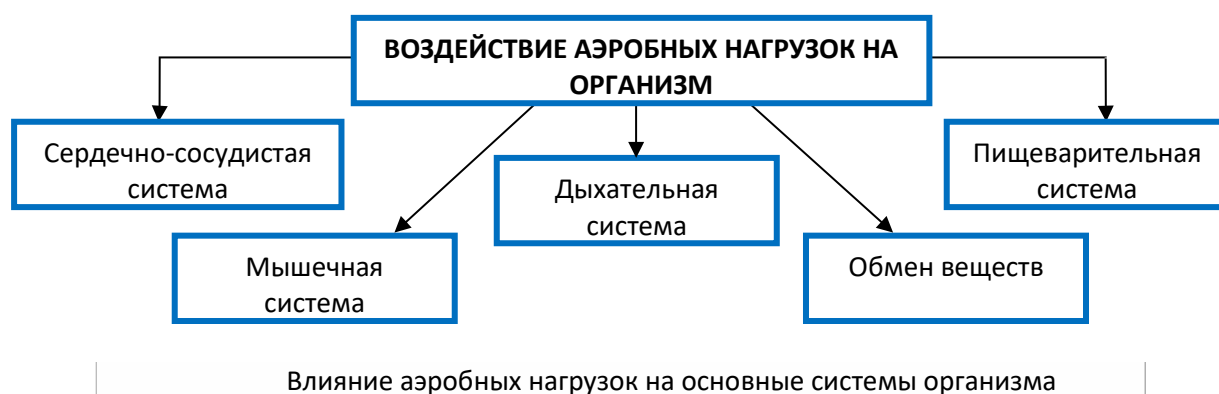
структуру и качество питания, увеличение стрессовых нагрузок в повседневной жизни. Одним из показателей влияния на состояние здоровья по данным Всемирной организации здравоохранения является условия и образ жизни человека – 50 %.

В настоящее время остро стоит проблема низкой физической подготовленности и физического развития молодого поколения. Это связано прежде всего с новыми социально-экономическими условиями, произошли изменения в постановке спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в трудовых и производственных коллективах, многократное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг, сделало недоступными учреждения спортивной направленности, туризма и отдыха для многих миллионов людей. Занятиями физической культурой и спортом в экономически развитых странах занимается примерно 40–60 %, в нашей стране это число достигает всего около 9–11 % населения.

По статистике данных обязательного медицинского осмотра студентов в вузах, увеличилось число занимающихся, которые по состоянию здоровья, отнесены к специальной медицинской группе около 30 %, из них примерно 12 % полностью освобождены от занятий.

Это студенты, имеющие хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, пищеварительной систем, так же заболевания зрительного анализатора. Такие данные говорят о необходимости повышения объема двигательной деятельности молодого поколения, для обеспечения их полноценного развития и укрепления здоровья.

Опыт отечественных и зарубежных учёных показывает эффективность занятий физической культурой в профилактической деятельности по охране и укреплению здоровья. Физическая культура, по данным В.И. Ильинич, В.И. Виленский, В.М. Минбулатов, Ю.Д. Железняк, представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития.



Так же выполняет и социальные функции общества в области морали, воспитания и этики. Как вид культуры она выполняет большую роль в области

творческой деятельности по созданию физической готовности людей к жизни – это развитие физических способностей, двигательных навыков и укрепление здоровья.

На примере аэробной нагрузки, можем отметить положительное влияние занятий физической культурой на организм человека. Упражнения аэробного характера оказывают положительное воздействие на основные системы и органы занимающегося (рис.), способствуя экономизации деятельности организма в целом и повышают его адаптационные возможности.

Многосторонние положительные влияния на деятельность сердечно-сосудистой системы и вызывают следующие эффекты: повышение объема полости сердца (делатация); гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного объема и повышением плотности митохондрий; улучшение сокращаемости (увеличение ударного объема) миокарда; повышается максимальный сердечный выброс и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке, т.е. увеличивается производительность сердца; увеличение просвета коронарных сосудов и плотности капилляров вместе со снижением реактивности миокарда на действие стрессоров; увеличение просвета и эластичности магистральных и периферийных сосудов и увеличение плотности капилляров; улучшение обеспечения тканей кислородом, гормонами и питательными веществами; увеличивается общий объем циркулирующей крови, гемоглобина и эритроцитов; улучшается кислородтранспортная функция крови.

Повышенная потребность мышц в кислороде и питательных веществах вызывает учащение сердечных сокращений и увеличение ударного и минутного объема крови (количество крови, выбрасываемой желудочками сердца в сосуды за одно сокращение и за 1 минуту) и, соответственно, вызывает усиление кровообращения в организме. Работа органов дыхания при аэробных нагрузках способствует обогащению крови кислородом, что позволяет удовлетворить повышенную потребность в нем усиленно работающих мышц и других органов. В покое в среднем выполняется 16–18 вдохов в минуту, вдыхая каждый раз по 500–600 см<sup>3</sup>, в минуту через легкие проходит около 8–10 литров воздуха. При аэробной нагрузке легкие пропускают в 15–20 раз больше воздуха, за счет чего увеличивается частота и глубина дыхания. Частота дыхания при этом увеличивается в 1,5–2 раза, а объем каждого вдоха и выдоха в 2–6 раз.

Регулярные аэробные занятия улучшают деятельность дыхательной системы и благоприятно влияют на ее функции: увеличивается сила и мощность дыхательных мышц; увеличивается жизненная емкость легких (ЖЕЛ); возрастает максимальная вентиляция легких; создаются благоприятные условия для выполнения мышечной работы.

Под влиянием аэробной тренировки повышаются также функциональные возможности эндокринных систем, позволяющие создавать и поддержи-

вать высокую концентрацию гормонов в крови в течение длительного времени. Один из результатов тренировки – изменение чувствительности тканей к гормонам. Повышается эффективность гормональной регуляции.

Основными изменениями в обменных процессах на фоне применения аэробных нагрузок являются: совершенствованием окислительных процессов (увеличением числа митохондрий; повышением эффективности окислительных реакций в различных органах и системах); регуляцией обмена веществ на всех звеньях от поступления до утилизации и выведения продуктов питания; снижением реактивности (интенсивности ответа) тканей или действие гормонов и нейромедиаторов; снижением тонуса симпатической и увеличением тонуса парасимпатической нервной системы; снижением уровня холестерина; улучшает соотношение липопротеинов высокой и низкой плотности в крови.

Отмечаются и другие положительные аспекты влияния аэробики на организм, в частности повышение иммунологической реактивности при небольших величинах нагрузок.

Наиболее заметные преобразования наблюдаются в деятельности центральной нервной и мышечной систем организма: увеличивается плотность митохондрий и капилляров, концентрация гемоглобина, запасов гликогена в мышцах; происходит незначительная гипертрофия мышечных волокон; увеличивается выносливость мышц при выполнении работы аэробного характера.

При систематических занятиях аэробными упражнениями суставы укрепляются, повышается эластичность связок и мышечных сухожилий, увеличивается гибкость, сохраняется объём, амплитуда движений и медленнее подвергаются старению.

Указанные тренировочные эффекты и адаптационные механизмы в совокупности определяют важнейший положительный аспект влияния аэробных упражнений на организм – повышение иммунологической реактивности организма.

Таким образом, занятия аэробного характера позволяют достигать решения следующих задач: сохранение и укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и стрессовых состояний, гармоничное физическое и психическое развитие, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности организма, повышение интереса и развитие потребности к систематическим занятиям физической культурой, что будет способствовать формированию здорового молодого поколения.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.

2. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов. Инновации в системе высшего образования: материалы Международной научно-методической конференции. – Кинель: СГСХА, 2017.

3. Васельцова И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза: монография. – Самара: Сам ГУПС, 2007. – 137 с.

4. Гостев Р.Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. – Спортивная отрасль России. Ежегодник, выпуск второй: Москва, 2007. – 83 с.

5. Жукова Е.И. Аэробика. Организация занятий в вузе: учебное пособие / Е.И. Жукова; Самарский гос. ун-т путей сообщения. – Самара: СамГУПС, 2014. – 159 с.

6. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.

7. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

#### ***THE LITERATURE***

1. Barchukov IS Physical Culture: Textbook. manual for universities. - Moscow: UNITY-DANA, 2003. - 255 p.

2. Borodacheva SE, Mezentseva VA Health-saving technologies in the system of physical education of students. Innovations in the system of higher education: materials of the International Scientific and Methodological Conference. - Kinel: SGSNA, 2017.

3. Vaseltsova I.A. Professional-applied physical training of students of transport university: monograph. - Samara: GUP itself, 2007. - 137 p.

4. Gostev RG State regulation of the development of a network of physical and sports facilities. - Sports branch of Russia. Yearbook, issue two: Moscow, 2007. - 83

5. Zhukova E.I. Aerobics. Organization of studies in the university: a textbook / E.I. Zhukov; The Samara state. un-t means of communication. - Samara: SSUU, 2014. - 159 p.

6. Smirnov VM Physiology of Physical Education and Sport: Proc. for stud. mediums, and higher. educational institutions / V. M. Smirnov, V. I. Dubrovsky - M.: Publishing house VLADOS-PRESS, 2002. - 608 p.

7. Theory and methodology of teaching the subject "Physical Culture": Proc. allowance for stud. supreme. ped. training. institutions / Yu.D. Zheleznyak, VM Minbulatov. - Moscow: Publishing Center "Academy", 2004. - 272 p.

8. Physical culture of the student: Textbook / Ed. IN AND. Ilyinich. Moscow: Gardariki, 2000. - 448 p.