

Следующим условием создания полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры: наличие зала для занятий ЛФК; медицинский кабинет, спортивные залы, оснащенные современными тренажерами.

Здоровьесберегающая деятельность вуза - это диспансеризация; профилактические прививки; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль; дни и недели здоровья; спортивные праздники; участие в районных и областных спортивных соревнованиях; лекции о здоровом образе жизни.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии играют важную роль в общей системе образования. Они являются результатом физической подготовленности и степени совершенствования двигательных умений и навыков, высоким уровнем развития жизненных сил, спортивных достижений, эстетическим, нравственным, интеллектуальным развитием.

Литература

1. *Ильнич, В. И.* Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильнич. – Москва: Гардарики, 1999.

2. *Селевко, П. К.* Современные образовательные технологии: учебное пособие / П. К. Селевко. – Москва: Народное образование, 1998.

Бубунаури А. Т., Михайлова С. А., Осипов А. Ю., Шнаркин С. М.

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета,
Красноярск, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Одним из необходимых условий, для достижения физического и социального благополучия современной молодежи, является достаточный уровень выносливости студентов к различным физическим нагрузкам. Для увеличения данного уровня авторы советуют увеличивать ежедневный уровень двигательной активности молодых людей.

Ключевые слова: выносливость, здоровье, физическая культура, студенты.

Bubunaury A. T., Mikhaylova S. A., Osipov A. Yu., Shnarkin S. M.

Institute of physical culture, sports and tourism
Siberian federal university,
Krasnoyarsk, Russia

PROGRESS OF ENDURANCE, AS A NECESSARY CONDITION STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDENTS

Abstract. One of necessary conditions, for achievement of physical and social well-being of modern youth, the sufficient level of endurance of students to various physical activities is. For an increase of the given level authors advise to increase a daily level of impellent activity of young men.

Keywords: Endurance, health, students, physical training.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний или дряхлости. Это определение охватывает все направления деятельности органов охраны общественного здоровья, включая профилактику возникновения заболеваний, их лечение в том случае, когда, несмотря на предпринятые меры, заболевание всё же наступило и реабилитацию людей, перенёвших заболевание. Важнейшей предпосылкой благополучия является наличие соответствующих физиологических резервов организма человека, высокий уровень его функциональной готовности к трудовой и социальной деятельности [3; 44].

Известный советский ученый А.Г. Дембо [1; 46] в своих работах пишет о теснейших связях, существующих между размерами физиологических резервов организма и образом жизни нашего современника, важнейшей чертой которого является недостаток мышечной активности в его повседневной жизни. Этот недостаток получил наименование «мышечного голода». В настоящее время установлена несомненная связь длительного «мышечного голодания» с ускорением процессов возрастных изменений сердечнососудистой системы. Установлено, что постоянная активность кровообращения – важнейшее условие для продления его структурной и функциональной полноценности и для предупреждения развития в нём, в том числе уже в возрасте поздней зрелости, изменений, характерных для периода старения [1; 218].

Другой известный учёный В.Л. Карпман пишет, что регулярные занятия физкультурой являются научно обоснованным средством предупреждения заболеваний сердечнососудистой системы. Многочисленными исследованиями доказано, что снижение объёма двигательной активности – фактор риска наиболее распространённых и тяжёлых заболеваний сердца и сосудов. Поэтому регулярные занятия физическими упражнениями уменьшают вероятность возникновения заболеваний органов кровообращения [2; 176].

Следовательно, для достижения приемлемого уровня физического здоровья, каждому человеку необходимо регулярно выполнять физические упражнения аэробной направленности. Для успешного выполнения данной задачи, человеку необходим высокий уровень функциональной готовности (выносливости) организма к физическим нагрузкам.

К сожалению, авторы вынуждены признать, что уровень функциональной готовности большей части населения страны, в том числе молодежи, не соответствует научным рекомендациям специалистов по профилактике и предупреждению различных заболеваний, повышению уровня здоровья, и специалистов в области физической культуры и физического воспитания личности [5; 61]. По мнению авторов, для исправления ситуации необходимо увеличить уровень двигательной активности молодых людей, как на занятиях физической культурой, так и в повседневной жизни. Подтверждением данному тезису могут служить исследования одного из авторов статьи, посвященные выявлению роли уровня двигательной активности в проблеме формирования здоровьесберегающих компетенций и укреплению здоровья студентов [4; 117]. Результаты исследований позволили сделать вывод о целесообразности целенаправленного развития выносливости у студентов. Экспериментальные данные показали достоверное снижение такого важного параметра, как минутный объем крови – интегральный показатель энергозатрат, свидетельствующий о повышении уровня готовности организма к физическим нагрузкам [4; 118].

Таким образом, экспериментально доказано, что, даже незначительное ежедневное увеличение двигательной активности студентов, способствует сохранению и укреплению уровня их физического здоровья, повышает уровень функциональной готовности организма к физическим нагрузкам, которые могут встретиться им в трудовой и социальной деятельности.

Литература

1. Дембо, А. Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. Г. Дембо. – Москва: Физкультура и спорт, 1993. – 367 с.
2. Карпман, В. Л. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры / В. Л. Карпман. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с.

4. Осипов, А. Ю. Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. В. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. №3 (21). 2012. С.115 – 119.

5. Перевозчиков, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. С.59 – 61.

Бунькова Н. М.

Уфимский государственный университет экономики и сервиса,
Республика Башкортостан, Россия

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Здоровье – самое важное, что есть у человека. Физическая активность помогает поддерживать и укреплять его, а так же позволяет оставаться всегда энергетически заряженным, физически устойчивым и уверенным в себе.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровье, активность, недостаток, мотивация, жизнь, человек

Bunkova N. M.

Ufa State University of Economics and Service,
The Republic of Bashkortostan, Russia

THE RELEVANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN HUMAN LIFE

Abstract. Health - the most important thing a man can have. Physical activity helps maintain and strengthen it, and also allows you to be always energetically charged, physically stable and self-reliant.

Keywords: healthy lifestyle, health, activity, lack of motivation, life, people.

Здоровье – величайшая ценность, оно занимает наивысшую степень в иерархии потребностей человека. По утверждению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% - от наследственности, на 20-25% от состояния окружающей среды и на 8-12 % - от работы национальной системы здравоохранения. [2; 49-50] Следовательно, исходя из предоставленных показателей, можно сделать вывод, что в наибольшей степени наше здоровье зависит от нас самих и для его сохранения нужно придерживаться здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одной из составляющей ЗОЖ является физическая активность. Отсутствие ее считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе (на ее долю приходится 6% от общего числа случаев смерти в мире). [1; 10]

Наши прародители жили в близком контакте, взаимодействии с природой и работали синхронно природным ритмам – вставали с утренней зарей и ложились с вечерней. Сейчас же у многих совершенно иной ритм жизни, связанный с техническим прогрессом, который в какой-то степени негативно влияет на подвижность человека и тем самым на его здоровье.

Недостаток движения может привести к самым различным заболеваниям, о которых мы узнаем, как правило, тогда, когда они уже касаются либо нас, либо наших близких людей. На мой взгляд, этот устой нужно каким-то образом менять, например, можно проводить лекции на физической культуре в учебных заведениях по поводу того, к чему может привести сидячий образ жизни, мотивировать учащихся к занятиям спортом, открывая в учебных заведениях спортивные секции.

Так как же всё-таки может сказаться ленивость или неправильный образ жизни человека на его здоровье? Во-первых, малоподвижный образ жизни ведет к