

comparison, injuries occurring in high-speed and high contact type of the sport are likely to be acute injuries that occur as a result of specific and identifiable cases of injury [1].

Study sample comprised 573 male and female students from high schools sports Division 1 National Collegiate Athletic Association, which occupies 16 team sports. During the three years of the study participants reported 1317 injuries, of which 386 (29.3 %) were fatigue, and 931 (70.7 %), acute injury. A total of 319 male athletes received 705 injuries and 254 female athletes – 612 injuries. The most common types of fatigue stress injuries were common (27 %), inflammation (21 %) and tendonitis (16 %) [1].

Long-term effects of fatigue injuries include loss of playing time, reduction of functioning and psychological exhaustion. Importantly, fatigue injuries characterized by a gradual increase in symptoms, i.e. athletes can not be properly diagnosed and treatment is not carried out for a long period of time, which leads to long-term residual symptoms and chronic health effects, including deformation and arthritis [1, 2].

Conclusion. Studies have shown that sport in our country has become professional and is one of the branches of social production. It must be honestly and openly declared that the professional sport can be harmful to health and can be a source of disease and involves risk of injury. Injury Statistics confirm our argument. Most injuries occur with beginners and young athletes.

Useful sources

1. Yang J, Tibbetts A.S., Covassin T., Cheng G., Nayar S., Heiden E., Epidemiology of overuse and acute injuries among competitive collegiate athletes. J. Athl Train. 2012, vol.47, №2, pp.198–204.
2. Kim V.V., Linkova N.A., Latypov M.M., Ham G.S. On the Division of Sports and Physical Culture. Theory and Practice of Physical Culture. 2001. № 3. S. 1721.

Купенко Е.Е., Филимонова Ю.А., Осипов А.Ю.

Красноярский государственный медицинский
университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого,
Сибирский федеральный университет,
Красноярск, Россия.

СИСТЕМА СВОБОДНОГО ДОПУСКА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, КАК ДЕЙСТВЕННЫЙ МЕТОД УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Специалисты считают, что уровень двигательной активности молодых людей – студентов Российских вузов существенно понижается за время их обучения, что в свою очередь является одной из причин серьезного ухудшения уровня их физического здоровья. В то же время отмечается, и большое количество пропусков учебных занятий по физической культуре у значительной части студентов, в том числе из-за неудобного расписания. Для увеличения уровня двигательной активности молодых людей авторы предлагают использовать систему свободного допуска студентов на занятия в течение всего периода обучения.

Ключевые слова: Студенты, вузы, здоровье, двигательная активность, физическое воспитание, расписание занятий.

Специалисты фиксируют, что у значительной части современных молодых людей получающих высшее образование от курса к курсу наблюдается увеличение частоты хронической патологии связанной с переходом различных функциональных отклонений в хронические заболевания, а общий рост числа заболеваний у студентов происходит на фоне существенного снижения общего уровня их физического развития [2]. Для решения данной проблемы в стратегии развития физической культуры, спорта и туризма в РФ до 2020 года предусмотрено увеличение занятий физической культурой до 3-х в неделю, а общий рекомендуемый объем двигательной активности молодых людей должен составлять 6-8 часов в течение недели. К сожалению, авторы вынуждены отметить, что в существующих условиях стратегия не подлежит выполнению, так как даже у студентов 1-3 курсов обучения, имеющих в расписании учебные занятия по физической культуре общий объем двигательной активности составляет около 3-4 часов. Следует признать и наличие проблемы пропуска занятий без уважительной причины у значительной части студентов, что, конечно же, негативно влияет на уровень их здоровья.

Социологические исследования свидетельствуют, что большая часть студентов (более 50% опрошенных) не считают свое учебное расписание удобным, а совмещение работы и учебы, как основную причину пропуска аудиторных занятий указывают около 40% обучающихся [1]. Для решения данной проблемы авторы рекомендуют использовать в тех вузах, материально-техническая база которых находится на должном уровне, систему свободного доступа студентов на занятия по физической культуре в удобное для них время. Это должно послужить сокращению пропусков занятий, повышению уровня недельной двигательной активности молодых людей, и как следствие, укреплению уровня их здоровья. На практике студенту, заявившему о невозможности посещения аудиторных занятий из-за совмещения учебной и трудовой деятельности и предоставившему справку с места работы, допускается посещать занятия не по расписанию, а в удобное для него время в течение рабочего дня с условием посещения двух занятий в течение недели. Данная система позволила существенно сократить количество пропусков у значительной части работающих студентов. В течение семестра общее количество пропусков занятий по физической культуре у студентов СФУ и КрасГМУ имеющих возможность свободного посещения сократилось на 46%. А результаты контрольных тестов, и данные медицинского осмотра молодых людей свидетельствуют о повышении уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей исследуемых, а так же об отсутствии у них существенных отклонений в функциональном состоянии и хронических патологий, что позволяет утверждать об укреплении уровня их здоровья.

Библиографический список

1. Вережкина А.А., Прокопенко Л.А. О причине пропусков занятий по физической культуре студентами // Успехи современного естествознания. 2013. №10. С.198 – 199.

2. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. 2012. №2 (39). Т.2. С.178 – 182.

Кучумов Д.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Несмотря на сложную экономическую ситуацию в нашей стране, интерес к занятиям физической культурой остается достаточно высоким. Это свидетельствует о том, что оздоровительная физическая культура, рассматривающая здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов современного человека.

Цель данной работы - расширить знания о современных физкультурно-оздоровительных технологиях. Итак, давайте рассмотрим основные технологии физкультурно-оздоровительной направленности.

«Оздоровительная физическая культура» — производная от обобщенного понятия «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физкультуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны всем практически здоровым людям.

В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Рассмотрим основные термины и понятия, которые употребляются с прилагательным физкультурно-оздоровительная: физкультурно-оздоровительная технология, физкультурно-оздоровительная деятельность, физкультурно-оздоровительная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия, физкультурно-оздоровительная система. По сути, физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.