

Заморока Н.Н., Цинис А.В., Цинис Э.А. Влияние физических нагрузок на состояние позвоночника // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2020. – №1 (январь). – АРТ 4-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Заморока Надежда Николаевна
студент 3 курса, высшая инженерная школа
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация
e-mail: zamoroka.nadya2017@yandex.ru

Цинис Алексей Виестурович
Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
г. Архангельск, Российская Федерация. e-mail: tsinis72@mail.ru

Цинис Эрика Алексеевна
студентка 1 курса магистратуры ВШППиФК САФУ «Северный
(Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»
направление подготовки - «Теория физической культуры и технология
физического воспитания»
tsiniserika@yandex.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В статье рассмотрено какое влияние оказывают на организм человека физические упражнения, и какую роль в целом физическая культура оказывает на здоровье человека. И проанализировано для чего необходимо физическое воспитание среди студентов.

Ключевые слова: студенты; физические нагрузки; укрепление здоровья.

Zamoroka Nadezhda

3rd year student, higher engineering school
FAEI HE «Northern (Arctic) Federal
University named after M.V. Lomonosov»
Arkhangelsk, Russian Federation

Tsinis Alexey Viesturovich

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov”

Arkhangelsk, Russian Federation. e-mail: zamorka.nadya2017@yandex.ru

Tsinis Erica Alekseevna

1st year student of the Graduate School of Higher Professional Education and
Training at the Northern Federal (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov”

the direction of preparation - “The theory of physical culture and technology of
natural education”

e-mail: tsiniserika@yandex.ru

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

Abstract: the article considers the impact of physical exercises on the human body, and the role of physical culture in General has on human health. And analyzed what is necessary for physical education among students.

Keywords: students; physical activity; health promotion.

В последние годы стали уделять внимание здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, а также ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением работоспособности.

Физическая культура является одним из самых действенных способов сохранить здоровье, а значит поддерживать работоспособность человека. Поэтому в вузах физическая культура – это обязательная дисциплина образовательного цикла.

Во время учебного процесса студенты испытывают сильное напряжение. Вызванный стресс, оказывающий плохое действие на здоровье, что пагубно сказывается на работоспособности: появляется усталость, потеря внимания, ухудшение мыслительных способностей, нарушается эмоциональная стабильность, ухудшается память. Но занятия физической культурой снимают утомление нервной системы, способствуют укреплению здоровья. Поэтому занятия спортом просто необходимы для студентов колледжей, вузов. Физическая культура дисциплинирует, студенты, регулярно занимающиеся спортом, обладают более высокой умственной и физической работоспособностью, более устойчивой психикой, что способствует успешной учебной деятельности. Это было подтверждено экспериментально.

Исследование доказало, что физическая культура необходима для укрепления здоровья студентов. Эксперимент длился один учебный год, в нем приняли участие 30 девушек, студенток 2 курса. Их поделили на две группы: группа «А» - девушки занимались физической культурой по стандартной учебной программе вуза, группа «Б» - девушки занимались по специально усиленной программе, то есть помимо обычной нагрузки для студенток составили дополнительный комплекс упражнений. В основу их программы были включены упражнения на развитие физических качеств – *силы, быстроты, гибкости, выносливости.*

Обязательные учебные нормативы:

- бег 2000м;
- отжимания от пола;

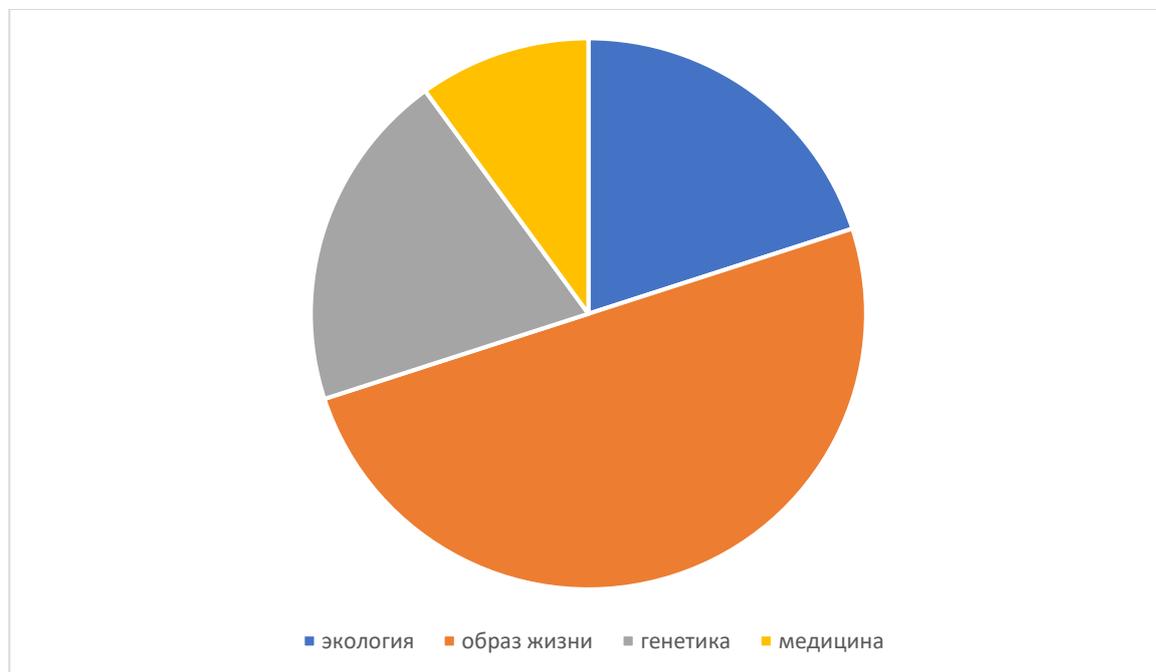
- поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 минуту;
- прыжки на скакалке за 1 минуту.

В результате эксперимента у девушек группы «Б», занимавшихся по усиленной программе показатели нормативов были лучше, чем у девушек группы «А» в 1,5–2 раза. Также девушки группы «Б» заметили некоторые изменения. 10 % девушек отмечали улучшение в психоэмоциональном состоянии: уменьшение раздражительности, вспышек гнева; 30 % — заметили появление чувства бодрости, отсутствие сонливости, рассеянности; 60 % — отметили улучшение успеваемости, памяти. К тому же девушки были менее подвержены инфекциям в периоды обострения (ОРЗ, ОРВИ, грипп). В соответствии с данными эксперимента — физическая культура является одним из главных факторов в укреплении здоровья студентов.

Средние показатели учебных нормативов в сравнении групп.

Критерии, учебные нормативы	Группа «А»	Группа «Б»
прыжки на скакалке за 1 минуту	125	138
бег 2000м	13 мин	10 мин 50 с
отжимания от пола	9	14
гибкость	14 см	25 см
поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 минуту	29	45

По таблице виден результат, и влияние физических нагрузок на выносливость и силу человека.



Физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным фактором.

Список использованной литературы:

- 1.Алексеев, С. В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С. В. Алексеев, Р. Г. Гостев, Ю. Ф. Курамшин. — М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. — 780 с.
- 2.Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В. А. Бароненко. — М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. — 336 с.

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000–460 с. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: Учебное пособие/
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю. — Красноярск, 2011–172 с.

Дата поступления в редакцию: 27.12.2019 г.
Опубликовано: 03.01.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2020
© Заморока Н.Н., Цинис А.В., Цинис Э.А., 2020