

инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы II Междунар. науч.-метод. конф. (Чебоксары, 14 нояб. 2018 г.) – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 225-227.

3. Абитова Жасмин Руслановна ДЕСЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ТАК ВАЖНА В ШКОЛАХ // *Academy*. 2020. №10 (61). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/desyat-prichin-pochemu-fizicheskaya-kultura-tak-vazhna-v-shkolah> (дата обращения: 23.10.2021).

4. Филимонова Светлана Ивановна, and Коданева Любовь Николаевна. "Физическое воспитание подрастающего поколения в России: реалии и перспективы" *Евразийский форум*, no. 1 (3), 2011, pp. 156-160.

5. Коркишко О.В. Физическая культура как основа развития личности студентов / О.В. Коркишко, С.А. Лешкевич, С.Ю. Каргина [и др.] // *Развитие образования*. – 2020. – № 4 (10). – С. 16-19.

УДК 796.011.1:378.661(571.53)

Чайникова С.А.; Дронина О.А.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИГМУ

Государственное бюджетное образовательное учреждение Высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» («ГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России»), Россия, chajnikova.sonya@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается отношение студентов ИГМУ в г. Иркутске к занятиям физической культурой и спортом, а также оценка факторов, положительно влияющих на состояние здоровья. Одной из основных задач является привлечение обучающихся к занятиям спортом, повышение их работоспособности и популяризация здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая нагрузка, физическая культура, здоровье, спорт, организм, мотивация.

Chajnikova S.; Dronina O.

THE POSITIVE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE HEALTH STATUS OF ISMU STUDENTS

State budgetary educational institution Higher education Irkutsk State Medical University ("GBOU VO ISMU of the Ministry of Health of Russia"), Russia, chajnikova.sonya@mail.ru

Annotation. This article examines the attitude of ISMU students in Irkutsk to physical culture and sports, as well as the assessment of factors that have a positive effect on health. One of the main tasks is to attract students to sports, increase their efficiency and popularize a healthy lifestyle.

Key words: physical activity, physical culture, health, sport, organism, motivation

Актуальность: Регулярное занятие физической культурой является одним из ключевых факторов сохранения здоровья населения, реализуемые через укрепления функций опорно-двигательного аппарата, усиление умственной и физической работоспособности. Отсутствие регулярных физических нагрузок отрицательно сказывается на физических и психических аспектах жизни. Граждане РФ, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, от общей численности населения – 36,6 % (50 млн человек). Данные Министерства спорта Российской Федерации за 2017 год.

По данным ВОЗ в Европе около 83% детей в возрасте 11-17 лет имеют недостаточную физическую активность, (в России – 87.5%), среди лиц 18 и более лет – 24.5% (в России – 11.1%). По данным Всемирного Банка «Глобальное бремя болезней» недостаточная физическая активность отмечена как важная угроза общественному здоровью во многих странах мира.

Анатомо-физиологические изменения положительно влияющие на организм человека: улучшаются процессы тканевого обмена, увеличивается объем и сила мышечной ткани, снижается количество жира; увеличивается количество эритроцитов, что обуславливает устойчивость к гипоксии, усиление работоспособности; повышается число лейкоцитов и лимфоцитов, что позволяет иммунной системе эффективно справляться с патогенной микрофлорой. Доказано что у спортсменов гораздо медленнее происходит замещение вилочковой железы жировой тканью.

Цель работы: выявить факторы положительно влияющие на состояние здоровья студентов ИГМУ.

Материалы и методы исследования: проведение анкетирования среди студентов ИГМУ. Обработка данных осуществлялась в формате Microsoft Excel.

Объект исследования: студенты ИГМУ 1-3 курсов в возрасте 18-24 лет, а также исключением являлись студенты 4-6 курсов. В исследовании приняло участие 64 студента, среди которых 21 юноша и 43 девушки.

Анкета включает 5 вопросов с возможностью выбора одного или нескольких вариантов ответа.

1. Считаете ли вы, что занятия физической культурой и спортом играют важную роль в вашей будущей специальности?

Варианты ответа: Да, имеет; нет, не имеет; затрудняюсь ответить.

2. Назовите положительные качества при занятии физической культурой и спортом?

Варианты ответа: укрепление здоровья; развитие физических качеств; развитие психических качеств личности; повышение эффективности обучения; подготовка к профессиональному труду; другие.

3. Как вы думаете способствуют ли регулярные занятия физической культурой и спортом повышению работоспособности?

Варианты ответа: физическую – да, нет; умственную да, нет; психическую устойчивость – да, нет.

4. Какие двигательные физические качества Вы считаете наиболее важными в своей будущей профессии?

Варианты ответа: Сила; выносливость; скорость; ловкость; гибкость.

5. Как вы оцениваете степень развития своих физических навыков?

Варианты ответа: Высокий; выше среднего; средний; ниже среднего; низкий.

Результаты исследования:

На первый вопрос – 38(59.4%) анкетированных ответили утвердительно, затруднились дать ответ – 11(17,1%) и 15(23,4%) ответили «нет». На второй вопрос – большинство студентов выделили «укрепление здоровья» и «развитие физических качеств». Однако только 7(10,9%) анкетированных согласны с тем,

что физическое воспитание решает задачу подготовки к эффективному обучению, а 6 (8,8%) – подготавливает к профессиональному труду. Данные ответы говорят о том, что исследуемый контингент недостаточно осведомлен о положительном влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на эффективность обучения и будущую профессиональную деятельность. Тем не менее на третий вопрос почти все анкетированные отмечают повышение физической работоспособности и психической устойчивости в результате занятий спортом.

На четвертый вопрос -50(78,1%) студентов выделили выносливость, 41(64%) – скорость, 34(53.1%) – ловкость. По мнению их самих, уровень развития этих качеств у них средний, однако практическая проверка не подтвердила это утверждение. Тестирование студентов физической подготовленности с применением государственных тестов показало, что лишь в редких случаях уровень их развития был средний.

Суммируя полученные данные, можно сделать вывод: большинство студентов знают о положительном влиянии физической культуры и спорта на здоровье и физическую подготовленность человека, но сами по себе данные знания не стимулируют их заниматься спортом. Среди физических качеств, имеющих преимущественное значение для профессиональной деятельности, студенты выделяют: выносливость, скорость и ловкость движений. Существенная часть обучающихся в ИГМУ имеют склонность к переоценке уровня развития своих физических качеств.

Литература

1. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.

2. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление Администрации г. Вологды от 10.10.2014 № 7662 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.

3. Стародубцев М.П. Выявление роли преподавателя в формировании у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Психология и педагогика в XXI веке. Очерки научного развития: материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Москва, 17-18 октября 2014. – М., 2014. – С. 96-98.

4. Гилязиева С.Р. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой (на примере г. Оренбурга) / С.Р.Гилязиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – выпуск 2(163), февраль – С.-58-63.

УДК 796.4

Шарманова С. Б., к.п.н., профессор

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

*ФБГОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия; sharmanova@mail.ru*

Аннотация. Согласно результатам углублённых медицинских обследований, несмотря на стабилизацию показателей первичной и общей заболеваемости, сохраняется