

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

УДК – 61

Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов

Покровская Татьяна Юрьевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта. Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань, Россия. E-mail: vip89@mail.ru

Ларионов Игорь Сергеевич, студент. Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань, Россия. E-mail: larionov_igor1999@mail.ru

Аннотация. В статье анализируются столь важные для студентов темы как самостоятельные занятия по физической культуре и ведение здорового образа жизни, которые исследовались посредством прочтения, изучения и анализа информации, опубликованной в научно популярной литературе и на тематических сайтах. Работа содержит раскрытие актуальности заданной темы; в ней рассмотрена значимость роли мышечной активности в жизнедеятельности человека и ее влияние на здоровье, а также на примере проведенного на базе КНИТУ-КАИ мониторинга студентов первого курса ИАНТЭ по направлению

Следует цитировать / Citation:

Покровская Т. Ю., Ларионов И. С. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №2(9). – С. 75-83. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

*Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. *Health, Physical Culture and Sports*, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>*

Поступило в редакцию / Submitted 09.04.2018

Принято к публикации / Accepted 25.05.2018

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

В статье анализируются столь важные для студентов темы как самостоятельные занятия по физической культуре и ведение здорового образа жизни, которые исследовались посредством прочтения, изучения и анализа информации, опубликованной в научно популярной литературе и на тематических сайтах. Работа содержит раскрытие актуальности заданной темы; в ней рассмотрена значимость роли мышечной активности в жизнедеятельности человека и ее влияние на здоровье, а также на примере проведенного на базе КНИТУ-КАИ мониторинга студентов первого курса ИАНТЭ по направлению «Материаловедение и технологии материалов» выяснены нежелательные последствия влияния несвоевременных занятий физической культурой, или их длительного отсутствия, на здоровье обучающихся, и в то же время позволяет увидеть, как здоровый образ жизни сказывается на учебе и самочувствии активных студентов. В статье показано, как спорт меняет в положительную сторону самочувствие, работоспособность, продуктивность и настроение обучающихся в студенческие годы, помогает легко и быстро преодолевать трудности психологического характера или избегать их, минимизировать различные заболевания. В материалах статьи предпринята попытка исследования проблемы необходимости внедрения в жизнь каждого студента самостоятельных занятий (помимо основных) и определить их влияние на самочувствие обучающихся, поскольку они эффективно помогают, увеличивать двигательную активность, укреплять здоровье или поддерживать его на необходимом уровне в свободное от учебы время, что делает занятия спортом более регулярными и систематическими. Так же выявлены причины низкой двигательной активности студентов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, здоровый образ жизни, студенты, мышечная активность, физическая культура.

Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions

Pokrovskaya Tatyana Yurievna, candidate of sociological sciences, associate professor of the Department of Physical Culture and Sports. Kazan National Research Technical University. A.N. Tupolev - KAI, Kazan, Russia. E-mail: vip89@mail.ru

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Larionov Igor Sergeevich, student. Kazan National Research Technical University. A.N. Tupolev - KAI, Kazan, Russia. E-mail: larionov_igor1999@mail.ru

Abstract. The article analyzes such important topics for students as independent classes on physical culture and the conduct of a healthy lifestyle, which were studied by reading, studying and analyzing information published in popular science literature and on thematic sites. The work contains the disclosure of the relevance of the given topic; the importance of the role of muscle activity in human life and its impact on health, as well as on the example of the monitoring of first-year students of the IANTE on the basis of "Material Science and Materials Technology" conducted on the basis of the KNITU-KAI found out the undesirable consequences of the influence of untimely physical training, or their prolonged absence, on the health of students, and at the same time allows you to see how a healthy lifestyle affects the learning and well-being of active students. The article shows how sports is changing the well-being, working capacity, productivity and mood of students during their student years, helping them easily and quickly overcome psychological difficulties or avoid them, minimize various diseases. The materials of the article attempted to investigate the problem of the need to introduce independent studies (in addition to the basic ones) in every student's life and determine their impact on the well-being of the students, as they effectively help to increase the motor activity, to strengthen health, or to maintain it at the necessary level during free time, which makes sports more regular and systematic. The reasons of low motor activity of students are also revealed.

Key words: independent physical training, healthylifestyle, students, muscle activity, physical culture.

Актуальность работы. На протяжении всего существования человека, физические качества и активность играли огромную роль в жизни людей и формировали нерушимую связь с их развитием. Мышечная активность постоянно сопровождает каждого из нас в течение всей жизни, составляет её важную и неотъемлемую часть. Люди всех возрастов испытывают потребность в движении, особенно остро эта потребность проявляется в раннем детстве и юношестве. С возрастом она уменьшается и в жизнь людей постепенно приходит дефицит двигательной активности. Занятия спортом особенно нужны в студенческом периоде, так как в этом

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

возрасте на человека обрушиваются большие умственные и психические нагрузки, с которыми студентам необходимо справиться. Наше здоровье в первую очередь зависит от образа жизни, который мы ведем, что делает двигательную активность крайне актуальным и необходимым аспектом жизнедеятельности, способным улучшить сопротивляемость заболеваниям, увеличить продолжительность жизни, тренировать не только физические, волевые, но и умственные качества. Поэтому «приоритетным становится не просто физическое развитие студента и приобретение им различных двигательных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом образе жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья, в том числе и на основе повседневных занятий физическими упражнениями» [1, с. 39].

Целью работы явилось выяснение влияния мышечной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов.

В соответствии с целью работы были составлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся;
2. Определить роль самостоятельных занятий в жизни студента;
3. Изучить результаты проведенного опроса.

Методы исследования: изучение научно популярной литературы и тематических сайтов, проведение социологического опроса студентов.

Основная часть. Студенческая жизнь – это не только период овладения знаниями в избранной профессии и приобщения к мировым культурным ценностям, но и, прежде всего, время вступления в самостоятельную, трудоспособную жизнь, формирования личностного мировоззрения и собственных критериев здорового образа жизни (ЗОЖ) [1, с.39]. Приобщение студентов к физической культуре – важная составляющая часть формирования их здорового образа жизни [2]. Здоровье и учеба у студентов находятся в тесной взаимосвязи и часто оказывают влияние друг на друга [3]. Крепкое здоровье – залог продуктивного и эффективного обучения, что крайне ценно в студенческой жизни [4]. В сохранении и укреплении здоровья, быстрой адаптации к условиям обучения в вузе немаловажную роль играют здоровый образ жизни и регулярная двигательная активность, благодаря которым укрепляется мышечный корсет, развивается костная ткань, облегчается приток кислорода к мышцам и тканям, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен, из-за чего человек

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

становится более выносливым [5]. Благодаря занятиям спортом укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, повышается стойкость к различным заболеваниям, улучшается работа мозговой деятельности, человеку становится легче преодолевать депрессию, кроме этого спорт воспитывает характер, чувство коллективизма, ответственность и т.д.

Наряду с широчайшим набором организованных форм занятий физической культурой решающую роль играют самостоятельные занятия физическими упражнениями [6]. Так как студенты испытывают огромные нагрузки в учебный период, то им может не хватать времени и возможностей для посещения организованных тренировок. В этом случае им придут на помощь ежедневная утренняя зарядка, выполнение физических упражнений в свободное время и другие самостоятельные занятия, снимающие эмоциональное напряжение, стимулирующие работу мышц, развивающие физические качества. Для эффективной организации самостоятельных занятий нужны самодисциплина и систематическое использование индивидуальных физических нагрузок [7, с. 98]. Другими словами, физические нагрузки должны представлять собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом [8].

На базе КНИТУ-КАИ проведён мониторинг студентов первого курса ИАНТЭ по направлению «Материаловедение и технологии материалов». В опросе участвовало 50 студентов, из них 33 юноши и 17 девушек. По результатам опроса 88% девушек и 81% юношей положительно относятся к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, 12% и 19% соответственно считают, что можно обойтись без них. 24% девушек и 39% парней делают утреннюю зарядку, а 24% и 30% соответственно занимаются спортом в свободное от учебы время. Всего лишь 18% и 21% стараются вести здоровый образ жизни. Те, кто по различным причинам обходятся без физической активности, здорового питания, соблюдения режима дня жалуются на сонливость, усталость, плохое настроение, в то время как большинство людей, ведущих активный образ жизни, освобождено от этих недугов.

Согласно результатам опроса, недостаток мышечной активности вызывает ряд проблем, мешающих успешной учебе и жизнедеятельности студентов. Несмотря на то, что большинство опрошенных согласны с

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

необходимостью вести здоровый образ жизни, лишь 20% действительно заботятся о своём здоровье. Среди множества причин касательно ведения малоподвижного образа жизни, названных студентами, выделим наиболее важные из них:

1. отсутствие достаточного количества времени на самостоятельные занятия физической культурой и спортом, в связи с большой занятостью учебной и работой/подработкой студентов;

2. лень и легкомысленное отношение к собственному здоровью, молодые люди воспринимают здоровье как данную им свыше ценность;

3. интернет-зависимость, вместо реального общения со сверстниками в спортзале, молодые люди предпочитают виртуальное общение или виртуальный спорт, самым популярным является футбол;

4. неправильное питание (fastfood, чипсы, сухарики, орешки, печенье, попкорнт.п.) негативным образом отражается на здоровье, как на физическом, так и психическом.

Длительные отрицательные эмоции и стрессы, непрерывный рост новой информации, напряженный темп жизни, ежедневное расширение круга общения студентов, эмоциональное напряжение, появление новых трудностей, так характерные для студенческой жизни, приводят к повышению количества адреналина в крови, из-за чего усиливается работа сердца, мобилизуются энергетические ресурсы, готовя организм к действию. Частые стрессовые состояния чрезмерно активируют вегетативную нервную систему, нарушают баланс различных гормонов подавляют функции половых желез. Под влиянием стрессовых ситуаций и низкой двигательной активности могут возникнуть «болезни адаптации» - гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки [9, с. 196].

Многочисленные данные науки и практики говорят о том, что реальное внедрение самостоятельных занятий среди студентов недостаточно [10]. Виной тому недостаточная мотивация и незаинтересованность подрастающего поколения в вопросах физической культуры и спорта. Хорошо сформированные мотивы побуждают человека к физической активности и дают ему цели, к которым с помощью занятий он будет стремиться. Этими целями могут быть отдых, повышение уровня физического развития, укрепление здоровья и многое другое.

В нашем вузе практикуются занятия вне учебного расписания, популярными среди студентов стали тренировки по таким видам спорта

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

как: плавание, бильярд, армрестлинг, спортивное ориентирование, настольный теннис, атлетическая гимнастика, карате. Такая практика положительно воздействует на организацию досуга наших студентов, тем самым вовлекая их в двигательную активность и ведение здорового образа жизни.

Медицинской наукой установлено, что наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, где основным элементом является физическая культура. Именно здоровый образ жизни, в основе которого лежит прежде всего достаточная двигательная активность, считается одним из мощных немедикаментозных факторов оздоровления населения, который позволяет в полной мере развернуться адаптивным процессам и увеличить его жизнестойкость [11, с. 63]. За долгие годы развития функция мышечного движения подчинила себе всю жизнедеятельность других органов, систем организма, поэтому он очень чутко реагирует как на снижение двигательной активности, так и на тяжёлые, непосильные физические нагрузки [12, с. 838].

Вывод. Таким образом, в заключение, необходимо отметить, что занятия физической культурой, в том числе самостоятельные, а также непосредственное ведение здорового образа жизни играют очень важную роль в жизнедеятельности обучающихся. Подобные практики увеличивают продуктивность, улучшают работоспособность, снимают стресс и эмоциональное напряжение, тренируют мышцы, улучшают умственные и физические качества и значительно повышают уровень здоровья, являясь его неотъемлемой частью. На наш взгляд, для занятий активной деятельностью каждому студенту нужна мотивация, которую он мог бы сформировать из собственных желаний, предпочтений и целей, которые обязательно нужно установить и уверенно, целенаправленно к ним стремиться, так как от этого зависит не только здоровье каждого отдельного члена общества, но и будущее всей нации.

Библиографический список

1. Журавская, Н.В. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности [текст] / Н.В. Журавская // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2009. № 9(55) – С.38-43.
2. Самостоятельные занятия физической культурой // ronl.ru: [2011]. URL: https://www.ronl.ru/stati/fizra_i_sport/214474/ (дата обращения 09. 04. 2018).

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

3. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека [Электронный ресурс] // vashsport.com: [2014]. URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove> (дата обращения 09. 04. 2018).

4. Здоровье школьников – залог успешного обучения [текст] [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования nsportal.ru: [2013]. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2013/06/21/statya-zdorove-shkolnikov-zalog> (дата обращения 09. 04. 2018).

5. Влияние спорта на здоровье человека [Электронный ресурс] // beregite-zdorovje.ru: [2017]. URL: <http://beregite-zdorovje.ru/page/vlijanie-sporta-na-zdorove-cheloveka> (дата обращения 09. 04. 2018).

6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями // works.doklad.ru: учебные материалы: [2014]. URL: <https://works.doklad.ru/view/XPXfbncAcVU/all.html> (дата обращения 09. 04. 2018).

7. Мищенко, В.А. Роль самостоятельных занятий физической культурой в формировании личности студента [текст] / В.А. Мищенко, С.П. Довгаль // Вестник Югорского Государственного университета. 2006. № 5. - С. 98-101.

8. Самостоятельные занятия физической культурой // MIRZNANII.COM: [2015]. URL: <http://mirznanii.com/a/153113/lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevanii-zritel'nogo-apparata> (дата обращения 09. 04. 2018).

9. Чёрная Т. В. Влияние двигательной активности, социально-экономических, экологических, психологических факторов на состояние здоровья учащихся и студентов / Т. В. Чёрная // ППМБПФВС. 2009. №7. – С. 194-197.

10. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями // vsepromogu.ru: [2015]. URL: <http://vsepromogu.ru/fizra/216-4.html> свободный (дата обращения 09. 04. 2018).

11. Калинин В. М. Вопросы здоровья человека и его связь с двигательной активностью // Вестник КемГУ. 2009. №2. – С. 62-65.

12. Ложкина Н. П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов / Н. П. Ложкина, О. П. Ложкина // Молодой ученый. 2015. №12. С. 838-841.

Раздел. Педагогические и социально-философские вопросы духовной и физической культуры

Pokrovskaya T. Y., Larionov I. S. 2018. Independent lessons and healthy lifestyle of student's life in modern conditions. Health, Physical Culture and Sports, 2 (9), pp. 75-83 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

REFERENCE

1. Zhuravskaya N.V. Dvigatel'nayaaktivnost' v kontekste formirovaniya fizicheskoy kul'tury lichnosti. Nauchno-teoreticheskiy zhurnal «Uchenyye zapiski». 2009. 9(55) , pp. 38-43 (in Russian).
2. Samostoyatel'nyye zanyatiya fizicheskoy kul'turoy[2011]. (in Russian). URL: https://www.ronl.ru/stati/fizra_i_sport/214474/ free (Accessed: 09. 04. 2018).
3. Vozdeystviye fizkul'turyi sporta na organism cheloveka (in Russian). [2014]. URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/> free (Accessed: 09. 04. 2018).
4. Zdorov'ye shkol'nikov – zalog uspeshnogo obucheniya . Sotsial'naya set' rabotnikov obrazovaniya nsportal.ru: [2013]. (in Russian). URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2013/06/21/statya-zdorove-shkolnikov-zalog> (Accessed: 09. 04. 2018).
5. Vliyaniye sporta na zdorov'ye cheloveka [2017]. (in Russian). URL: <http://beregite-zdorovje.ru/page/vlijanie-sporta-na-zdorove-cheloveka> (Accessed:09. 04. 2018).
6. Samostoyatel'nyye zanyatiya fizicheskimi uprazhneniyami [2014]. (in Russian). URL: <https://works.doklad.ru/view/XPXfbncAcVU/all.html> (Accessed: 09. 04. 2018).
7. Mishchenko V.A. 2006. Rol' samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy v formirovanii lichnosti studenta. Vestnik Yugorskogo Gosudarstvennogo universiteta, 5, pp. 98-101(in Russian).
8. Samostoyatel'nyye zanyatiya fizicheskoy kul'turoy [2015]. (in Russian) URL: <http://mirznanii.com/a/153113/lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevanii-zritel'nogo-apparata> (Accessed: 09. 04. 2018).
9. Chornaya T. V. 2009.Vliyaniye dvigatel'noy aktivnosti, sotsial'no-ekonomicheskikh, ekologicheskikh, psikhologicheskikh faktorov na sostoyaniye zdorov'ya uchashchikhsyai studentov. PPMBPFVS, 7, pp. 194-197 (in Russian).
10. Metodika samostoyatel'nykh zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami [2015]. (in Russian). URL: [access http://vsempomogu.ru/fizra/216-4.html](http://vsempomogu.ru/fizra/216-4.html) free (Accessed:09. 04. 2018).
11. Kalinin V. M. 2009. Voprosy zdorov'ya cheloveka i yego svyaz' s dvigatel'noy aktivnost'yu. Vestnik KemGU, 2, pp. 62-65(in Russian).
12. Lozhkina N. P. 2015.Samostoyatel'naya fizicheskaya podgotovka kursantov. Molodoy uchenyy, 12, pp. 838-841(in Russian).