

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика
Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10622

Аннотация. Материалы статьи отражают значимость двигательной активности для физического, психического здоровья. Обосновывается эффективность занятий на открытом воздухе для здоровья студентов. Даны рекомендации по занятиям на открытом воздухе.

Ключевые слова: здоровье, физические нагрузки, двигательная активность, закаливание, занятия на открытом воздухе.

Здоровье студентов – это состояние физического, социально-биологического, психического благополучия при балансе процессов жизнедеятельности с социальными и природными особенностями территории. В современном мире студенту не легко сохранить здоровье в условиях, где он каждый день подвергается влиянию множества неблагоприятных для организма факторов, воздействующих на его физическое и психическое здоровье. Для решения этой актуальной проблемы необходимо формировать у студентов активную позицию к своему здоровью, интерес к здоровому образу жизни. ЗОЖ – образ жизни студента с целью поддержания здоровья и предотвращения болезней. Результатом ведения ЗОЖ является увеличение иммунитета студента, повышение продолжительности и качества жизни и т.д.

Существенным моментом в формировании ценностей ЗОЖ является приобщение студентов к занятиям физической культурой. Занятия физической культурой – это средство сохранения и поддержания здоровья студентов.

Физические упражнения способствуют росту физической и умственной работоспособности, приводят организм студента в состояние баланса. Развитие интеллектуальной деятельности студента непосредственно зависит от физической подготовки. Физические нагрузки являются средством активного отдыха от умственной работы. Одним из основных факторов, влияющих

на здоровье студентов, является двигательная активность. Двигательная активность студента представляет собой совокупность всех движений, производимых им в процессе жизнедеятельности, обеспечивающих его полноценное физическое и психическое развитие. Высокая двигательная активность определяет устойчивость организма к влиянию негативных факторов. Недостаточная двигательная активность в организме студента приводит к нарушению всех функций в его организме. Устойчивость организма студента к негативным условиям внешней среды зависит от врожденных и приобретенных качеств организма. Устойчивость к неблагоприятным факторам можно развить с помощью мышечных нагрузок и разнообразными внешними воздействиями (например, закаливание). Эффективным методом профилактики ОРВИ и гриппа являются упражнения на открытом воздухе. Закаливание организма способствует росту сопротивляемости к простудным заболеваниям и повышает устойчивость организма к влиянию неблагоприятных условий внешней среды. Закаливающий эффект достигается посредством регулярного, постоянного влияния того или другого фактора (холода, тепла и т.д.) на организм и постепенного увеличения их дозировки. Эффективность закаливания усиливается, если его совмещать с физическими упражнениями, в особенности на открытом воздухе. Упражнения на открытом воздухе по-

вышают обмен веществ в организме, стимулируют мозговую деятельность, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, увеличивают сопротивляемость организма к болезням, стрессам, повышают тонус организма.

Огромное влияние на организм студента оказывают климатические условия. Адаптация организма к изменениям температурных режимов окружающей среды зависит от способности организма сохранять стабильность температуры тела (терморегуляция). При длительном воздействии на организм высокой температуры воздуха, тело накапливает теплоту и уменьшается теплообразование, что приводит к перегреванию или ожогам организма. При длительном воздействии низких температур воздуха на организм, тело отдает теплоту и увеличивается теплообразование, что приводит к замерзанию или обморожению. Занимаясь разными видами спорта на открытом воздухе, можно достичь положительного эффекта для организма. Легкая атлетика повышает деятельность всех систем организма, способствует закаливанию организма (спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета). Занятия волейболом положительно влияют на нервную систему, улучшают кровообращение, укрепляют сердце, положительно влияют на дыхательную систему (пляжный волейбол, пионербол, классический волейбол). Занятия велоспортом укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают мышечную массу, оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему (гонки на треке, шоссейные гонки, маунтинбайк). Занятия футболом укрепляют костный аппарат, укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают легкие и увеличивают их объем, регулируют артериальное давление и уровень холестерина в крови (пляжный футбол, регби, американский футбол, классический футбол). Занятия баскетболом положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, нервную систему, дыхательную систему (стритбол, корфбол, классический баскетбол). Занятия гольфом укрепляют опорно-двигательный аппарат

(большой гольф). Занятия конным спортом укрепляют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, мышечную массу, нервную систему (выездка, конкур, троеборье). Занятия лыжным спортом укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему, нервную систему, дыхательную систему, мышечную систему (лыжный марафон, эстафеты, индивидуальный спринт, командный спринт). Занятия хоккеем укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему, нервную систему, дыхательную систему, мышечную систему, глазные мышцы (хоккей на траве, хоккей на льду). Занятия биатлоном укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему, нервную систему, дыхательную систему, мышечную систему, глазные мышцы (спринт, эстафета, индивидуальная гонка). Занятия сноубордингом укрепляют иммунитет, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, мышечную систему, тренирует вестибулярный аппарат (фристайл, фрирайд, карвинг). Занятия гребным спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, костно-мышечную систему, улучшает обмен веществ, пищеварительную и выделительную систему, нервную систему, эндокринную систему (академическая гребля, гребля на байдарках). Физические упражнения на свежем воздухе оказывают положительное влияние на физическую подготовленность, повышая результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий.

Занятия на открытом воздухе также улучшают психическое и эмоциональное состояние, повышают стрессоустойчивость, помогают в развитии психических свойств личности, снимают нервное напряжение, помогают понизить уровень тревожности и уровень депрессий и т.д. Занимаясь на открытом воздухе студентам следует придерживаться следующих рекомендаций: Не следует заниматься на открытом воздухе при экстремальных температурах (при высоких температурах нарушаются обменные процессы, в холодную температуру активное дыхание способствует переохлаждению легких). На занятиях должны обязательно присутство-

вать разминка, основная и заключительная часть. Выбирать время занятий стоит в зависимости от цели самих занятий. Для отдыха благоприятнее проводить занятия в конце дня, для придания бодрости организму нужно заниматься с утра. На занятия следует одеваться в зависимости от температуры воздуха, вида занятия, их продолжительности и индивидуальных особенностей организма. При улучшении

физической подготовленности необходимо повышать темпы тренировок. Занятия на открытом воздухе повышают защитные функции организма; способствуют снижению заболеваемости; развивают выносливость; оказывают комплексное закаляющее влияние на организм; укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную систему, центральную нервную систему; повышают работоспособность организма.

Библиографический список

1. *Алексеев Н.А.*, Крамской С.И., Егоров Д.Е. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – 113 с.
2. *Баранов В.М.* В мире оздоровительной физкультуры. – К.: Здоровье, 2006. – 135 с.
3. *Волкова Т.И.* Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры (ЛФК): учеб. пособие. – Чебоксары: Чебоксар. ин-т экономики и менеджмента СПбПУ, 2007. – 251 с.
4. *Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Спорт, 2017. – 840 с.
5. *Сурикова А.А.* Проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры: материалы Респ. науч.-практ. конф. Чуваш. гос. пед. ун-т, – Чебоксары: ЧГПУ, 2009. – 202 с.

PHYSICAL CULTURE IN THE OPEN AIR AS A MEANS OF IMPROVEMENT OF STUDENTS

O.A. Sbitneva, senior lecturer

**Pryanishnikov Perm state agrarian and technological university
(Russia, Perm)**

Abstract. The Materials of the article reflect the importance of motor activity for physical and mental health. The effectiveness of outdoor activities for the health of students is substantiated. Recommendations for outdoor activities are given.

Keywords: health, physical activity, motor activity, hardening, outdoor activities.