



Влияние здоровьябережения на изменение деятельности организма в физическом воспитании

¹Кочеткова Т.Н., ²Шеломенцева О.В.,

¹Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

²Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого МЗ РФ

Аннотация. В данной статье рассматривается основное влияние здоровьябережения на изменение деятельности организма в физическом воспитании. Рассматривается способ применения контроля в рамках многочисленных общенаучных взглядов совершенствования здоровьябережения подрастающего поколения в нашей стране. Оно на протяжении многих лет имеет стратегический приоритет. Это обусловлено как историческими факторами позиционирования страны в качестве мировой спортивной державы, так и современными тенденциями её социально-экономического развития и укрепления роли человеческого потенциала.

Ключевые слова. Студенты, физическое воспитание, индивидуальный подход, профилирование физического воспитания, психофизические качества, здоровьябережения.

Введение. Современная система физического воспитания основана на федеральных государственных образовательных стандартах (далее – ФГОС). Начального, основного и среднего (полного) общего образования и ориентирована на развитие и становление личностных качеств обучающегося. Базовые кафедры создаются в целях развития образовательного процесса и привлечения к преподаванию исследователей, а также специалистов, которые могут не иметь ученой степени и стажа научно-педагогической работы, но обладают достаточным практическим опытом по направлению профессиональной деятельности, соответствующей деятельности образовательной организации из коммерческих и некоммерческих организаций в сферах науки и бизнеса [2,7].

Цель работы. Состоит в обосновании проведения теоретического анализа до применения оздоровительных технологий и после их применения.

Задачи. Изучить особенности физической деятельности студентов первого курса в процессе обучения; выполнить сопоставительный анализ уровня функционального напряжения организма студентов в условиях воздействия различных факторов.

Безусловно, решение этой задачи возможно только при помощи подготовки современных высококвалифицированных педагогов, обладающих системными знаниями и креативным образом мышления.

Активная физическая деятельность была основой для здоровой жизнедеятельности человека. Работы, посвящённые изучению функционального состояния сердечнососудистой системы в связи с мышечной деятельностью, достаточно многочисленны. Однако вместе с тем многие вопросы этой важной для спорта проблемы остаются неясными; практически не изучены те явления, которые происходят в самом главном из звеньев сосудистой системы – в кровеносных капиллярах [1,5].

Решение проблемы здоровьябережения студентов зависит как от особенностей их образа и стиля жизни, так и закономерностей этапа индивидуального развития, когда заканчивается биологическое созревание организма и происходит социальное развитие личности. В этом возрастном периоде в основном заканчивается рост в длину, стабилизируется наступившая половая зрелость, энергетические затраты на единицу массы тела приближаются



к таковым как у взрослых. Вместе с тем окончательное биологическое формирование организма в 17-20 лет еще не закончено и знание его особенностей в этот период необходимо для разработки методов целенаправленного воздействия на достижение гармоничности физического развития, сохранение, укрепление и формирование здоровья [1]. Обучение в вузе относится к категории умственного труда и отличается рядом особенностей, определяется процессом обучения, заключается в усвоении все возрастающего объема учебного материала, в накоплении знаний и развитии интеллектуально-эмоциональной сферы. Структура и условия учебной деятельности по сравнению со школьной усложняются: повышаются информационные нагрузки, усиливается гиподинамия, усложняются межличностные отношения. Среди девушек недельная динамика артериального давления и частоты пульса более явно выражена у студенток, проживающих в селе. Так, у историков в первом семестре изменения в течение всей недели свидетельствуют об опасности нарушения деятельности сердца при более тяжелой нагрузке (повышение САД, ДАД, ЧП). У этой же категории испытуемых в конце недели первого семестра достоверно возрастает индекс Руфье и составляет в понедельник $4,85 \pm 0,3$, в четверг — $6,7 \pm 0,41$, в пятницу — $6,35 \pm 0,48$ усл. ед. ($p < 0,05$), что также является признаком снижения работоспособности. Во втором семестре у большинства сельских девушек происходит снижение АД и ЧП в среду, четверг и пятницу (в зависимости от уклона обучения), в результате чего можно делать вывод о возможном утомлении. Недельная динамика индекса Руфье во втором семестре характерна лишь для некоторых уклонов обучения среди городских студенток: он повышается в пятницу у математиков и биологов, а у последних также в среду. Достоверная недельная динамика показателей, характеризующих состояние ССС, не прослеживается у девушек математиков, за исключением сельских студенток во втором семестре [4,6]. Физическая активность вызывает немедленные реакции различных систем органов. Она включает мышечную, сердечнососудистую и дыхательную. Эти быстрые адаптационные сдвиги отличаются от адаптации, развивающейся в течение более или менее длительного срока, например в результате тренировок. Величина быстрых реакций служит, как правило, непосредственной мерой напряжения.

Выводы. Таким образом, можно смело сделать вывод, что физическая культура в жизни человека имеет огромное значение и играет важную роль. Физические упражнения не только укрепляют физическое состояние и здоровье человека, но, а также психическое. Государство всегда должно осознавать роль физической культуры и создавать все условия, чтобы детям и взрослым была дана возможность заниматься спортом или выполнять физические тренировки

Список використаної літератури

1. Анохин, П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968. – 541 с.
2. Бальсевич, В. К. Перспективы модернизации современных образовательных систем физического воспитания на основе интеграции национальной физической и спортивной культуры: Актовая речь. – М., 2002. – 24 с.
3. Лубышева, Л. И. Теоретикометодологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1992. – 58 с.
4. Лысакова, Т. Н. Особенности адаптивных реакций организма студентов первого курса при комбинированном воздействии факторов учебного процесса: автореф. дис. ... канд. биолог. наук. – Петропавловск., 2005. – 58 с.
5. Козлов, В.И., Тупицын, И.О. Микроциркуляция при мышечной деятельности М.: ФиС, 1997.
6. Кочеткова, Т. Н. Физическое воспитание в сибирском вузе: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб. пособия для студентов высш. учеб. заведений, / Т. Н. Кочеткова. –



Красноярск; Лесосибирск : СФУ, 2018.

7. Постановление Правительства РФ «Об утверждении Российской Федерации государственной программы «Развитие образования» на 2013-2020 годы» от 15 апреля 2014г. № 495г. – [Электронный ресурс] : режим доступа : <http://www.rg.ru/2014/04/24/obrazovanie-sitedok.html>.

Відомості про авторів

Кочеткова Татьяна Николаевна,

Лесосибирский педагогический институт – филиал ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»,

г.Лесосибирск, Россия

E-mail: Kochetkova20@mail.ru

Шеломенцева Ольга Викторовна, *доцент*

Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого МЗ РФ,

г.Красноярск, Россия

E-mail: ov_shelom@mail.ru