

УДК 619-616-07

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА УРОВЕНЬ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

*Кулабухова Н.В., Козупова О.Н., Ясинская Д.С., студенты 3 курса факультета биотехнологии и ветеринарной медицины  
Научный руководитель – Смирнов В.Н., доцент, кандидат педагогических наук  
ФГБОУ ВО Орловский ГАУ имени Н.В. Парахина*

**Ключевые слова:** физическая культура, движение, физическое воспитание, двигательная активность, закаливание, подвижные игры.

*В данной статье будет рассмотрено влияние физических упражнений на открытом воздухе на уровень заболеваемости студентов. Двигательная активность на природе способствует выносливости организма, укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ.*

Физическая культура играет важную роль в становлении молодого организма. Помогает в его укреплении, тем самым подготавливая его для дальнейшей жизни.

В наше время все шире используется сравнительно длительное пребывание в необычных условиях среды, в целях повышения работоспособности. Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание организма человека.

Движение - это жизнь. Двигательная активность имеет не только биологическое, но и социальное значение. Движение способствует нормальной деятельности центральной нервной системы, жизненности всего организма, обменных процессов. Повышает общую выносливость организма а так же формирование таких навыков как ловкость быстрота и скорость.

Для совершенствования данных навыков разработаны специальные программы обучения для учащихся в высших учебных заведениях(школах, колледжах, училищ и т.д.)

Параллельно с этим началось повышение уровня заболеваний учащихся что приводит их к пропуску всей обучающей программы, а так же с приобретением хронических заболеваний которые потом в свою очередь мешают при работе по специальности.

Данные полученные на основе исследований Батуева Э. Н., Голикова Н.А. имеют практическое значение для сохранения и укрепления здо-

ровья студентов. Потребность в практическом решении проблемы, недостаточная теоретическая проработка вопроса обусловили выбор мной темы данного исследования «Влияние физических упражнений на открытом воздухе на состояние здоровья студентов» в рамках Орловского ГАУ.

Всем нам хорошо известно, что главная роль в приспособлении организма к окружающей среде принадлежит закаливанию. В свою очередь рассмотрим определение данному термину.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой температуры и т.д.) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Физическое воспитание производится в двух направлениях:

- как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями, когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействие физических упражнений.

- при организации специальных процессов, в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления [1].

Целью проведения данных занятий является: снижение уровня заболеваемости, повышение уровня успеваемости и физической подготовленности обучающихся при проведении уроков физической культуры на открытом воздухе и в помещении (спортивный зал, тренажёрный зал, бассейн и т.д.)

Существуют СанПиН нормы, для занятий физическими упражнениями на открытом воздухе, которые определяют минимальную температуру для занятий на открытом воздухе, ежедневное количество часов, отводимых для занятий физической культурой на открытом воздухе и количество часов отводимых для прогулок [2].

Для диагностики эффективности физических упражнений на открытом воздухе можно выбрать оценку индивидуального соматического здоровья.

При дисгармоничном физическом развитии человека необходима консультация специалистов: терапевта, эндокринолога, хирурга, кардиолога.

Всё это хорошо, но не все учащиеся стремятся заниматься физической культурой ввиду своих убеждений либо низкого уровня физической подготовленности. Чтобы не было пропусков занятий нужно создать систему мотивации студентов для деятельности, а именно для посещения занятий по физической культуре.

Для стимулирования интереса к участию учащихся в физических упражнениях на открытом воздухе нам необходимо составить комплекс

разнообразных мероприятий.

Комплекс должен состоять из следующих направлений:

-проведение занятий по физической культуре на открытом воздухе,  
-спортивно-массовая работа – военно-спортивный праздник, спортивные соревнования по лыжным гонкам, строительство снежного городка, проведение марафонов, а так же кроссовые пробежки по пересеченной местности [3].

Подвижные игры на открытом воздухе сочетают в себе компоненты, которые лучше всего особенностям среднего возраста - развитие центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, полнее всего реализует потребность в двигательной активности в сочетании с положительными эмоциями и воспитании морально-волевых качеств [4].

Здоровье является ценностью человека. Оно формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Это важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого организма. Физические упражнения на открытом воздухе способствуют нормальной деятельности центральной нервной системы, жизненности всего организма, обменных процессов и в целом укрепляют здоровье студентов.

#### *Библиографический список:*

1. Значение оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания // Электронный ресурс// Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3218377/page:3/>, дата обращения 11.04. 2019.
2. Гогунов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
3. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
4. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. — М.: КноРус, 2013. — 304 с.

## **THE EFFECT OF EXERCISE IN THE OPEN AIR ON THE INCIDENCE OF STUDENTS**

*Kulabukhova N. V., Kozubova O. N., Yasinskaya D. S*

**Key words:** *physical culture, movement, physical education, motor activity, hardening, outdoor games.*

*This article will consider the impact of exercise in the open air on the level of morbidity of students. Physical activity in nature contributes to the endurance of the body, strengthens the immune system, improves metabolism.*