DOI: 10.17117/na.2015.10.03.421

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.03.421.pdf>

Поступила (Received): 24.10.2015

Теунова Ф.А., Мехбалиев С.С. Влияние двигательной активности на устойчивость организма студентов

Teunova F.A., Mekhbaliev S.S.
**The influence of motor activity on the stability
of the students organism**

В статье рассмотрены проблемы влияния двигательной активности на устойчивость организма. Проанализирована посещаемость студентами занятий физической культурой, и ее влияние на уровень заболеваемости и успеваемости. Выявлена зависимость двигательной активности и устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды. На основе проведенного исследования подтверждается положительное влияние двигательной активности на организм, что ведет к повышению общего тонуса организма

Ключевые слова: двигательная активность, устойчивость организма

In this article the problems that have an influence of motor activity on the stability of organism are considered. The analysis of attendance by the students of PT lessons is carried out and its influence on an illness rate is analyzed. The dependence of motor activity and stability of organism to adverse environmental conditions was identified. The study confirms the positive impact of motor activity on the body that leads to higher overall body tone

Key words: motor activity, the stability of organism

Теунова Фатима Анатольевна

Преподаватель

Адыгейский государственный университет

Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Солнечная, 60

Teunova Fatima Anatolevna

Teacher

Adygei state university

Republic of Adygea, Maikop, Solnechnaya st., 60

Мехбалиев Самир Садых оглы

Студент

Адыгейский государственный университет

Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Солнечная, 60

Mekhbaliev Samir Sadykh ogly

Student

Adygei state university

Republic of Adygea, Maikop, Solnechnaya st., 60

Человеческое тело в течение тысячелетий выработало способность встречать внешний раздражитель мобилизацией физических резервов. В настоящее время сила раздражителей постоянно возрастает.

В процессе эволюции человека постоянно увеличивался объем необходимой информации, то есть нагрузка на разум, в то же время обязательная физическая нагрузка уменьшалась. Это привело к нарушению системы равновесия, которая сложилась в человеческом организме. Работа является актуальной, т.к. двигательная активность является одним из эффективных средств укрепления здоровья.

Цель работы – подтвердить положительное влияние двигательной активности на устойчивость организма.

Движение является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. При недостатке движений наблюдается, как правило, ослабление физиологических функций, понижается тонус и жизнедеятельность организма. При применении физических упражнений восстанавливается приспособляемость к внешним факторам среды, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям и стрессам. К сожалению, среди молодежи распространено пренебрежительное отношение к своему здоровью. Неправильная организация труда и отдыха, недосыпание приводят к перенапряжению организма. Нарушение механизмов терморегуляции грозит простудными заболеваниями.

Движения, действуя непосредственно на мышцы организма, вызывают ряд биохимических изменений в клетках и тканях путем раздражения мышечных и суставных рецепторов нервной системы. Систематическая двигательная активность делает организм более устойчивым к неблагоприятным условиям внешней среды.

В работе принимали участие студенты, которые были распределены на две группы: первая (экспериментальная) – регулярно занимающиеся на занятиях физической культурой; вторая (контрольная) – студенты, редко посещающие (не посещающие) занятия физической культурой (исключаются студенты, освобожденные от занятий физической культурой).

Их сравнение было проведено по двум критериям: уровень заболеваемости, уровень устойчивости внимания.

Рис. 1. Графики уровня заболеваемости студентов с сентября 2013 г. по март 2015 г.

Для сравнительной оценки и анализа двух групп в течение периода исследования велось наблюдение за заболеваемостью студентов. Оценивались заболевания: ОРЗ, грипп, вирусные инфекции.

Сравнительный график уровня заболеваемости контрольной и экспериментальной групп приведен на рисунке 1.

У студентов, находящихся в постоянном движении, как следствие улучшается общее функциональное состояние организма, повышается работоспособность всех органов и систем организма. То есть при выполнении упражнений происходит быстрое встраивание систем и органов организма. У студентов не регулярно занимавшихся физической культурой терморегулирующий аппарат не подготовлен к перепаду нагрузок и температур. Таким образом, распространение болезни у людей с нетренированным терморегулирующим аппаратом происходит быстрее.

Ещё одним направлением, по которому проводилось исследование, это уровень устойчивости внимания обеих групп. Полученные данные расчетов показателей концентрации внимания, объема зрительной информации и скорости её переработки показал, что коэффициент точности выполнения задания и коэффициент умственной продуктивности у экспериментальной группы достоверно выше, чем у контрольной группы.

При обработке результатов по исследованию особенностей устойчивости внимания в группе студентов, регулярно занимающихся физической культурой, в течение пяти минут наблюдается устойчивость перерабатываемой информации. Во второй группе идет снижение скорости переработки информации уже на второй минуте, что свидетельствует о снижении устойчивости внимания.

Сравнительный график приведен на рисунке 2.

Рис. 2. График устойчивости внимания

Изучение изменений свойств внимания за период исследования показало, что по сравнению со студентами, ведущими пассивный режим жизнедеятельности, у занимающихся эти показатели оказались существенно выше: показатели устойчивости, интенсивности, сосредоточения, переключения внимания. В данной работе также подтверждается, что выполнение физических упражнений имеют огромное значение для укрепления здоровья и предупреждения ряда заболеваний.

Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Физическая культура готовит организм к оптимальному включению в любой вид деятельности, активно поддерживает оптимальный уровень работоспособности во время учебы и восстанавливает его после ее окончания.

Список используемых источников:

1. Безруких М.М. и др. *Возрастная физиология. Физиология развития ребенка.* 2002.
2. Смирнов В.М. Дубровский В.И. *Физиология физического воспитания и спорта.* 2012.
3. Михайлов С.С. *Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры.* 2009.
4. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. *Лекарства от простуды // Физкультура и спорт.* 1989.
5. Козырёва Т.В. *Физиологическая тренировка и холоддовая чувствительность человека // Дошкольное воспитание.* 1994.
6. Караулова Л.К. *Физиология физического воспитания и спорта.* 2014.

© 2015, Теунова Ф.А., Мехбалиев С.С.
Влияние двигательной активности на
устойчивость организма студентов

© 2015, Teunova F.A., Mekhbaliev S.S.
The influence of motor activity on the stability of the
students organism