профессиональной почве, либо опыт выступления на конференциях, форумах, конгрессах международного уровня. Во-вторых, что особенно важно для процесса обучения, у магистрантов уже выработаны необходимые языковые навыки узкопрофессионального направления, у них уже имеется «в багаже» необходимый запас специализированной лексики.

Таким образом, для оптимизации процесса обучения деловому английскому языку и преодоления возникающих трудностей, в качестве перспективных направлений можно выделить интеграцию профессионального языка в коммуникативный контекст делового английского, что позволяет не только не утратить наработанную профессиональную лексику и навык работы с техническим текстом, но и проводить выработку коммуникативного навыка на материале максимально приближенном к реальному общению в профессиональной сфере; использование специальных пособий, разработанных для курса делового английского языка в сочетании с профессиональным техническим текстом и специализированной лексикой; использование Интернета для задач устно-письменной коммуникации, что дает широкие возможности стимулировать студентов к поиску и проработке имеющихся на иностранных сайтах форм для заполнения (Application Form, CV, Cover Letter, Resume, etc.), к осуществлению деловой переписки, использованию аутентичного аудио/видео материала для совершенствования восприятия на слух и понимания фрагментов аутентичных текстов общеразговорной и деловой тематики.

В заключении еще раз подчеркнем, что тема обучения деловому английскому языку в неязыковом вузе остается актуальной, поскольку не может утратить свое значение межкультурная, профессиональная и деловая коммуникация в многополярном современном мире.

1. Бахтиозина М.Г. 2015 Деловой английский: основы, мотивация, практика // Сборник научных и учебно-методических трудов. Выпуск 12 / Под общей ред. проф. С.Г. Тер-Минасовой и доц. М.Г. Бахтиозиной / Под ред. М. Г. Бахтиозина, С. Г. Тер-Минасова. — КДУ Москва. — С. 119–131.
2. Гарагуля С. И. Английский язык для делового общения = Learning Business Communication in English : учеб. пособие / С. И. Гарагуля. – Изд. 2-е. – Ростов-н/Д : Феникс, 2015. – 268 с.
3. Гущина Ю. А. Оптимизация процесса обучения деловому английскому языку в неязыковых вузах России. <http://youngresearchersjournal.org/wp-content/uploads/2016/10/Гущина.pdf> (дата обращения 15.12.2019)
4. Пенькова О. В. Формирование умений делового общения у студентов неязыковых вузов средствами иностранного языка: общепедагогический аспект: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.08. Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград, 2001. 19 с.
5. Михайлова Г. И., Савастьянова Ю. В. Основы деловой корреспонденции на английском языке : учеб. пособие Г. И. Михайлова, Ю. В. Савастьянова ; Новосиб. гос. архитектур.-строит. ун-т (Сибстрин). – Новосибирск : НГАСУ (Сибстрин), 2015. – 88 с.

Николаева И.В., Голиновская А.О.

**Профилактика заболеваний через занятие физической культурой и спортом:
практический аспект**

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-165

idsp: ljjournal-12-2019-165

Аннотация

В статье рассматриваются особенности проявления физической активности в жизни человека и направления воздействия занятий физической культурой и спортом на профилактику заболеваний. Выявлены последствия физической гиподинамии на состояние организма человека независимо от его пола, возраста, профессиональной и

социальной принадлежности. Рассмотрена сущность неинфекционных заболеваний как причины появления сердечно – сосудистых, онкологических и иных заболеваний. По результатам проведенного социологического опроса выявлены особенности физического образа жизни на примере студентов Самарского государственного экономического университета. Предложены способы нивелирования физической гиподинамии в жизни населения РФ.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, гиподинамия, физическая инертность, неинфекционные заболевания, здоровый образ жизни, Всемирная организация здравоохранения

Abstract

The article discusses the features of physical activity in human life and the direction of the impact of physical culture and sports on the prevention of diseases. The consequences of physical inactivity on the state of the human body, regardless of gender, age, professional and social affiliation, are revealed. The essence of noncommunicable diseases as the causes of cardiovascular, oncological and other diseases is considered. According to the results of the sociological survey, the features of the physical lifestyle on the example of students of the Samara state University of Economics were revealed. Methods of leveling physical inactivity in the life of the population of the Russian Federation are proposed.

Keywords: physical culture and sports, physical inactivity, physical inactivity, noncommunicable diseases, healthy lifestyle, world health organization

В структуре рассмотрения особенностей влияния физической культуры и спорта на здоровье человека неоспорим факт того, что прямо пропорциональная зависимость между данными институциональными категориями существует, и чем больше физическая активность присутствует в жизни человека, тем более физически и морально вынослив будет его организм. Так, у тренирующегося индивида, практикующего минимальную физическую активность 3-4 раза в неделю, количество ударов сердца в минуту будет меньше, чем аналогичный показатель у не занимающегося спортом, что сказывается на работе сердечной мышцы [2, с. 34]. Вместе с сердечными сокращениями тренировки оказывают воздействие на уменьшение скорости обмена, что также благоприятным образом сказывается на образе жизни человека, практикующего физические упражнения и спорт.

Появление гипоксии становится следствием задержки остаточного воздуха в лёгких в результате снижения амплитуды дыхательных движений [1, с. 110]. Последнее, в свою очередь, наблюдается при недостатке двигательной активности.

Неоспоримым является утверждение, что физические упражнения благоприятно сказываются на состоянии иммунитета человека, который, в свою очередь, более результативно борется с вирусами и бактериальными заболеваниями и в целом улучшаются иммунобиологические свойства кожи и крови.

Наконец, среди примеров положительного влияния физических упражнений и спорта на здоровье человека можно отметить увеличение работоспособности и, напротив, снижение стрессового состояния организма; происходит активизация творческого мышления, приток положительных эмоций, что в целом самым благоприятным образом сказывается на многих функциях организма. Помимо прочего занятия физической культурой развивают стрессоустойчивость и выносливость по отношению к экзогенным факторам внешней среды, что, с одной стороны, проявляется в стойкости организма к природной конъюнктуре (к примеру, перепадам атмосферного давления), а с другой – к последствиям функционирования химической, атомной и т.п. промышленности, что выражается в более жизнестойкой восприимчивости различной радиации, ядов и иных неблагоприятных для здоровья элементов.

Вышесказанное обуславливает актуальность проводимого исследования, которое связано с изучением влияния образа жизни человека на состояние его здоровья.

Цель настоящего исследования заключается в выявлении особенностей влияния занятий физической культурой и спортом на состояние всего организма в целом и появление различных заболеваний в частности.

Достижение поставленной цели предполагает постановку и решение следующих задач:

- 1) раскрыть воздействие физических упражнений на здоровье человека и профилактику заболеваний через занятия спортом;
- 2) рассмотреть особенности физической инертности как причины возникновения неинфекционных заболеваний, выявить последствия физической гиподинамии;
- 3) рассмотреть образ жизни студентов Самарского государственного экономического университета на предмет наличия занятий физической культурой и спортом в их повседневной жизни;
- 4) предложить способы решения проблем физической инертности в жизни современного населения РФ.

Среди методов исследования применялись методы системного анализа, дедуктивно-индуктивный метод, графического функционала.

Безусловно, здоровье человека напрямую связано с много рода факторами, такими как гены, рацион питания, наличие вредных привычек, личная гигиена, количество и качество сна, уровень развития здравоохранения в конкретном государстве, экология и конъюнктура окружающей среды, в совокупности оказывающих влияние на интегральную категорию здорового образа жизни. Однако в вышеприведенном списке физическая активность занимает одно из приоритетных мест постольку, поскольку определяет риск возникновения различных заболеваний и на этом фоне детерминирует продолжительность жизни.

В глобальных рекомендациях по физической активности для здоровья, подготовленных Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), а также в локальном нормативно – правовом документе о профилактике инфекционных болезней и неспецифической профилактике гриппа и других острых респираторных инфекций, утвержденной Главным государственным санитарным врачом РФ 10.12.2018 г. [7] декларируется, что физическая инертность как основная причина недостаточной физической активности входит в список доминантных причин смерти наравне с инсультом, ишемической болезнью и СПИДом [3, с. 38]. В результате гиподинамии растет численность населения, страдающего неинфекционными заболеваниями (НИЗ), что сказывается на ухудшении самочувствия и здоровья в целом не только у граждан РФ, но и граждан всех мировых государств.

Так, неинфекционные заболевания могут стать причиной следующих побочных проявлений в здоровье человека:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- онкологические заболевания;
- диабет;
- повышенное кровяное давление;
- повышенное содержание сахара в крови;
- лишний вес.

В последнем случае актуальными выступают прогнозы медицинского еженедельного журнала «The Lancet», утверждающего, что к 2025 г. пятая часть населения мира будет страдать избыточным весом по причине сидячего образа жизни [8].

Помимо прочего четверть заболеваний раком молочной железы и толстой кишки возникает в результате физической инертности, около 27% приходится на заболевания диабетом, а треть случаев заболевания ишемической болезни сердца связано также с гиподинамией. В настоящее время в шести из десяти случаев смерти в контексте установленных причин летального исхода речь идет об отсутствии физической активности в жизни человека, приводящей в результате к развитию неинфекционных заболеваний [3, с. 39].

Для полноты анализа в контексте исследования важности присутствия физических упражнений и спорта в жизни человека для состояния его организма нами было проведено социологическое исследование. Респондентами были выбраны 75 студентов Самарского государственного экономического университета в возрасте 18 – 21 лет, большая часть из которых – девушки (65,3%) (рис. 1). Опрашиваемым было задано несколько вопросов о наличии физической активности в их жизни, о причинах, стимулирующих занятие спортом, а также о причинах, из-за которых спорт отсутствует в их жизни, а также респондентами была оценена важность занятия физической культурой и спортом для жизнедеятельности организма. Результаты опроса представлены ниже.

Рисунок 1 – Гендерный состав респондентов, человек

Большая часть опрошенных студентов приходится на девушек 1 - 3 курсов бакалавриата, их в выборке наблюдается 49 человек. Соответственно, оставшаяся часть, а именно 26 человек (34,7%) – это юноши аналогичного уровня обучения.

Количественное выражение физической активности респондентов представлено на рисунке 2.

Рисунок 2 – Численное выражение занятия физическими упражнениями (спортом) у респондентов в неделю, человек

Как можно отметить, исходя из данных диаграммы, большая часть опрошенных занимается физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, что практически сопоставимо с количеством студентов, которые вообще исключили спорт из личной жизни. В первом случае высокий результат, приходящийся на данное количество занятий физическими упражнениями, объясним тем, что в расписании всех направлений подготовки студентов присутствует дисциплина «Физическая культура», в результате преподавания которой большая часть студентов посещает данный урок. Однако в разрезе оценки поведения респондентов, которые исключили спорт из своей жизни, интересны причины такого отношения (рис. 3).

Рисунок 3 – Причины отсутствия физических упражнений (спорта) в жизни респондентов, человек

В результате опроса было выявлено, что доминантной причиной, препятствующей занятию спортом большинства опрошенных студентов, является лень.

Напротив, при анализе причин, стимулирующих респондентов для занятия спортом, ими выделены следующие (рис. 4).

Рисунок 4 – Причины отсутствия физических упражнений (спорта) в жизни респондентов, человек

Данные диаграммы 4 позволяют сделать вывод, что респонденты понимают важность занятия физической культурой для поддержания здоровья и укрепления состояния всего организма: на данный ответ приходится 49,3% ответов. Вторую позицию разделил вариант о поддержании стройной и подтянутой фигуры, что

объяснимо тем, что студенты университета в большей мере ведут сидячий образ жизни, чреватый появлением избыточного веса в случае отсутствия физической активности в жизни. Профессиональными тренерами и лицами, занятыми в спортивной индустрии являются всего 5 человек из 75 опрошенных, поэтому данный вариант ответа, равно как и занятие спортом «за компанию» и как средство проведения досуга не является популярным.

Наконец, при вопросе о понимании важности занятия физической культурой и спорта в жизни респондентов, они ответили следующим образом (рис. 5).

Рисунок 5 – Оценка важности присутствия физических упражнений (спорта) в жизни, человек

Таким образом, порядком 56% опрошенных понимают принципиальную важность присутствия физической активности в своей жизни, однако с некоторой долей условности можно утверждать, что лишь половина респондентов активно практикуют элементы спортивного образа жизни на регулярной основе.

Безусловно, современные тенденции социально – экономической и профессиональной конъюнктуры прямо пропорционально воздействуют на образ жизни современного населения. Распространение вакансий, соискатели которых в большей мере заняты умственным трудом и из-за этого, соответственно, ведут сидячий образ жизни, компьютеризация, распространение автомобилей как средства передвижения – в совокупности данные факторы становятся основными причинами гиподинамии, что чревато возникновением проблем со здоровьем. Особенно это касается студентов как социально – демографической группы, подверженной влиянию на здоровье таких факторов риска, как умственное переутомление и нервное перенапряжение, нестабильный режим сна и нарушение режима труда и отдыха.

Вне зависимости от пола, возраста, профессиональной принадлежности и иных признаков социальной группы уместным будет практика внедрения следующих видов физической активности в жизнь каждого человека.

Так, целесообразными для состояния здоровья будут аэробные нагрузки в виде бега, плавания, езды на велосипеде, ходьбы на лыжах и т.п. Подобного вида кардио-нагрузки благоприятно влияют на работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы посредством лучшего усвоения кислорода и увеличения прочности сосудов. Помимо прочего данный вид физических нагрузок вырабатывает стрессо- и иммуноустойчивость, что благоприятным образом сказывается на состоянии организма и его восприимчивости к простудным заболеваниям.

Силовые нагрузки, полезные для здоровья человека, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, что в т.ч. включает формирование мышечного корсета и выравнивание осанки, которая непосредственно влияет на расположение внутренних органов и их дальнейшее эффективное функционирование [4, с. 15]. Положительным результатом от занятий силовыми упражнениями является укрепление мышц плечевого пояса и ног, а также продления выносливости организма [5, с. 76]. Можно отметить,

что в целом тренировка мышечной системы взаимосвязана с тренировкой дыхательной и сердечно-сосудистой системами [4, с. 5]

Помимо прочего рекомендуются упражнения на растягивание и сохранение гибкости организма, что, в свою очередь, повышает эластичность мышц и связок, а также снижает риск получения травм опорно-двигательным аппаратом. Мозг, получая во время упражнений на развитие гибкости потоки импульсов, реагирует ответной реакцией, запуская трудоспособность всего организма. Таким образом, нормализуется работа всего организма.

Отдельно отметим результативность лечебно-физической культуры, которая показана субъектам, имеющим проблемы со здоровьем и которым стандартные упражнения, направленные на формирование физической выносливости, противопоказаны. Данный вид физической культуры является лечебно-профилактическим и направлен на достаточно быстрое и всестороннее оздоровление и восстановление здоровья человека. В дополнение к этому ЛФК предупреждает возникновение осложнений различных заболеваний.

Таким образом, неоспоримо влияние занятия физической культуры и спорта на здоровье человека в целом и профилактику появления заболеваний в частности. Физическая инертность влияет не только на снижение выносливости организма и сокращение продолжительности жизни, но и на качество жизни всех социальных групп независимо от пола, возраста, профессиональной и иной принадлежности. Сидячий образ жизни, массовая компьютеризация в домашних и рабочих условиях, отсутствие регулярных и должных физических нагрузок выступают основополагающими причинами появления неинфекционных заболеваний и, как следствие, сказывается на состоянии здоровья всего общества. Следует более внимательно относиться к упражнениям и занятиям, повышающим физическую выносливость и работоспособность всего организма с тем, чтобы продлить продолжительность своей жизни, при этом осуществляя ее на должном и качественном уровне.

1. Вишнякова А.А. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях материалы IV Международной научно-практической конференции. - Курск, 2019. - С. 110-112.
2. Демильханов М.А., Цымхаев Ш.М. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом // Научные исследования и разработки студентов: Сборник материалов VII Международной студенческой научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. - 2018. - С. 34-36.
3. Ильин Д. И., Волкова Е. А. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом // Colloquium-journal. - 2019. - №3-5 (27). – С. 38 – 41.
4. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье): учеб. пособие. - Самара: Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. - 112 с.
5. Покатилов А.Б., Новак А.П., Хворостова А.В. Профилактика нарушения осанки у детей // Главврач Юга России. - 2017. - №3 (56). - С. 13 – 19.
6. Сбитнева О.А., Прянишникова Д. Н. Место и значение физической культуры в профилактике остеохондроза и укреплении здоровья // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - №6-2. - С. 75 - 78.
7. МР 3.1.0140-18. 3.1. Профилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций. Методические рекомендации: утверждена Главным государственным санитарным врачом РФ 10.12.2018 // Консультант Плюс: справ. правовая система [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318106/4035328dced7f4b30cd0a0759b24461a52e6c881/ (дата обращения 09.11.2019)
8. Medicus Amicus: официальный медицинский сайт для врачей и фармацевтов [Электронный ресурс]. URL: <http://www.medicusamicus.com/index.php?action=donor464> (дата обращения 09.11.2019)