

**ВЛИЯНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ  
УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ****И.А. Волова, К.С. Рожко**Научный руководитель – **А.Н. Яковлев**, к.пед.н., доцент**Полесский государственный университет**

**Введение.** Организация физического воспитания в учреждениях образования определяется учебной программой в соответствии с теоретическим разделом для общеобразовательных учреждений и другими документами [6, С. 280-284; 7, С. 224–228].

Общебиологические потребности организма на всех этапах эволюционного развития - это сочетание различных сторон человеческой жизнедеятельности: производственной, потребительской, культурной, биологической, физкультурной, психологической [1, 243 с; 2, 445 с.].

Уровень состояния здоровья школьников и студентов зависит от условий обучения, состояние здоровья, образа жизни, системы медико-профилактических мероприятий по коррекции отрицательного воздействия гигиенических факторов на состояние их здоровья. Учитывая изложенное, представляет интерес изучение влияния гигиенических факторов на физическую активность учащихся и студентов. Эффект массовой физической культуры тесно связан с повышенной физической активностью, активизацией обмена веществ, усилением функций опорно-двигательного аппарата [3, 528 с; 4, 96 с.].

**Результаты исследований и их обсуждение.** На современном этапе деятельности человека в значительной степени произошли изменения в трудовой деятельности, которая стала меньше связана с физическим трудом, как следствие снижение физических нагрузок привело к гиподинамии.

Устройства, облегчающие трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) приносят не только положительный эффект, но и приводят к различным заболеваниям мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма.

Наиболее оптимальный уровень физической активности должен включать в себя нагрузку, обеспечивающую тренировочный эффект [5, С. 38 – 42; 6, С. 280 –284].

В процессе занятий физическими упражнениями следует выполнять требования гигиены, учитывать неблагоприятное воздействие окружающей среды, широко использовать возможности природной среды: парки, лес, берега водоемов, что позитивно действует на органы дыхания, сердечную деятельность и организм в целом [3, 528 с.].

Нами представлен фрагмент анкеты, которая была предложена респондентам в процессе исследований.

1. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.

- да;

- нет.

2. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры — это моя привычка.

- да;

- нет.

3. Для гигиенической оценки организации занятий по физической культуре с детьми используются следующие показатели:

- общая продолжительность и структура занятия.

- общая и моторная плотность занятия.

- показатели реакции организма на физическую нагрузку.

- результаты исследования скоростно-силовых качеств.

- содержание занятия.

4. Гигиенически эффективным для школьников и студентов основной МГ является урок физической культуры, характеризующийся следующими показателями:

- моторная плотность – 60%, максимальный прирост пульса – 50%, восстановление его к концу урока.

- моторная плотность урока – 80%, максимальный прирост пульса – 110%, восстановление его на 3 минуте после урока.

- моторная плотность – 80%, прирост частоты пульса – 110%, восстановление его на 7 минуте после занятия.

- моторная плотность урока – 50%, прирост частоты пульса – 100%, восстановление на 6 минуте после урока.

5. Абсолютные противопоказания к проведению водного закаливания:

- частые простудные заболевания.

- острые воспалительные процессы.

- хронические воспалительные заболевания почек.

- пороки сердца в стадии субкомпенсации.

- реконвалесценция после простудных заболеваний.

6. Определить степень закаленности организма позволяет:

- исследование теплоощущения.

- исследование сосудистой реакции на охлаждение.

- исследование термоасимметрии.

- исследование средневзвешенной температуры кожи.

- изучение заболеваемости.

- изучение заболеваемости простудными заболеваниями.

- исследование иммунологической резистентности.

Анкетирование показало, что комплексные воздействия осуществляются через функциональные системы организма, являющиеся ведущими в осуществлении жизнедеятельности. Личность характеризуется психофизическими кондициями, которые понимаются нами как здоровье.

Функциональные системы, физическая и психическая сфера находятся в прямой зависимости от интеллекта. Факторы жизнедеятельности (природные, бытовые, профессиональные, социальные) непосредственно проявляются в большей или меньшей степени мотивационными потребностями. Уровень развития и дееспособности всех перечисленных выше функциональных систем напрямую связан с физической сферой человека: ее целостностью, наличием и уровнем развития физических (двигательных) качеств, умением их реализовывать в природных, бытовых, профессиональных, социальных условиях.

**Выводы.** Занятия физической культурой положительно влияют на большую часть звеньев двигательного аппарата и препятствуют усложнению дегенеративных изменений, которые связаны с гиподинамией и возрастом.

В результате занятий физической культурой возрастает эмоциональная устойчивость, которая предотвращает эмоциональное выгорание, вследствие чего люди чаще удовлетворены своей жизнью, занимают более активную жизненную позицию, в том числе активно участвуют в преобразовании внешней среды с целью создания природных рекреационных зон. Однако положительный эффект от занятий физической культурой на качество жизни проявится лишь при условии ее систематического введения в жизнь человека, ее индивидуализации, обеспечиваемой через многообразие применяемых методов, приемов и форм занятий с учетом гигиенических факторов.

Установлено, что гигиенические параметры условий обучения и сложившегося образа жизни студентов (вредные привычки) оказывают негативное влияние на состояние их здоровья. Курит более 30% студентов, отмечено увеличение количества курящих юношей и девушек в 2 раза. Витаминно-минеральные добавки принимают 25% девушек и 30% юношей.

#### Список использованных источников

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов-на-Дону: «Феникс», Киев: «Здоровье», 2000. – 243 с.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов. – М.: «ГАРДАРИКИ», 2001. – 445 с.

3. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков : учебник /Кучма В. Р.- 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.

4. Поляков, С. Д., Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников :методическое пособие/ С. Д. Поляков, С. В. Хрущев. – Москва: Айрис-пресс, 2006. – 96 с. – Текст : непосредственный.

5. Миронов Ф.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: сборник материалов II международной научно-практической конференции. – Ставрополь, 2013. – С. 38–42.

6. Яковлев, А.Н. Современные подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Известия Смоленского государственного университета : научный журнал. - 2017. - № 1 (37). - С. 280-284.

7. Яковлев, А.Н. Потребностно–мотивационные особенности физкультурно–спортивной деятельности студенток различных вузов / А. Н. Яковлев, Е. П. Врублевский, В. С. Севдалев // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70–летию факультета физической культуры [Электронное научное издание] : сборник научных статей / Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 224–228.