

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ - ЭКОНОМИСТОВ

Комарова Виктория Алексеевна

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

г. Москва, e-mail: vkomarova@gmail.com

Аннотация

В статье рассмотрено значение двигательной активности для людей умственного труда, чья работа связана с малоподвижным образом жизни. Освещено влияние гиподинамии на здоровье специалистов, возникновение профессиональных заболеваний. С целью выявления основных причин низкой двигательной активности современного поколения проведен выборочный опрос респондентов по данной теме. Показана важная роль физической культуры в подготовке студентов к их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: двигательная активность, гиподинамия, физическая культура, профессиональная подготовка, физические нагрузки.

Введение. Эта статья посвящена роли и значению двигательной активности для людей, выбравших профессию преимущественно умственного труда, в частности экономистов.

Сегодня учёные пришли к выводу, что за последние сто лет двигательная активность человека снизилась на 96%. И виной тому развитие цивилизации и технический прогресс, в результате которого новые технологии заменили большую часть физического труда различными механизмами. Это значительно упростило человеку жизнь, но при этом, практически лишило движения.

«Движение - жизнь!» - это изречение известно ещё с древних времён, а в наше время становится еще более актуальным.

Сначала давайте разберемся, что же такое двигательная активность и почему она так необходима в профессионально-прикладной физической подготовке будущих экономистов.

По определению Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) двигательная активность - это любое движение, при котором задействованы скелетные мышцы, требующее энергетических затрат. Эксперты без преувеличения называют недостаток физической активности – новой эпидемией.

Двигательная активность крайне важна для человека, так как ее недостаток-гиподинамия угрожает будущему человечества и уже сейчас занимает лидирующую позицию среди причин смертности. Поэтому специалисты ВОЗ пытаются убедить людей больше двигаться. Результатом малоподвижного образа жизни являются многие современные недуги цивилизации. Гиподинамия негативно влияет на весь организм человека в целом.

Когда мы говорим о специалистах преимущественно умственного труда, к которым относятся и экономисты, то предполагаем, что большую часть рабочего времени люди проводят сидя, поэтому разные группы мышц организма работают по-разному: одни перенапрягаются, другие не получают должной нагрузки. В связи с этим, со времени уменьшаются силы сокращения мышц, а вместе с ними нарушаются функции опорно - двигательного аппарата; функции органов кровообращения, дыхания, пищеварения, ослабляются мышцы сердечно-сосудистой системы, и как следствие, ухудшается кровоснабжение, что ведет к ухудшению работы сердца и мозга. В результате нарастает психологическая утомляемость и нервное напряжение, что влечет за собой снижение иммунитета, и как следствие, рост числа инфекционных заболеваний.

В связи с этим необходимо повышать роль двигательной активности, прививать будущим специалистам понятие о необходимости занятий физической культурой. Необходимы мероприятия по разработке специальных упражнений, призванных устранить дефицит движения, по обучению студентов культуре использования свободного времени, направленного на занятия спортом.

Трудно переоценить значение двигательной активности в жизни человека. Она поддерживает жизненный тонус всего организма, что, безусловно, влияет на работоспособность и производительность труда. При движении задействованы почти все органы и системы организма, мобилизуются энергетические системы, которые оказывают благотворное влияние на здоровье человека в целом. Во время работы мышц организмом выделяются гормоны счастья - эндорфины, которые убирают нервное напряжение и улучшают эмоциональный фон. В результате положительных эмоций резко возрастает и уровень работоспособности.

Чтобы выяснить каково отношение к физической активности современных студентов и какое количество времени они готовы потратить на спорт, студентам экономических

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (22), 2019

Труды Всероссийской конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта»
(24 января 2019 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

направлений университета задавались следующие вопросы (необходимо было выбрать один вариант ответа из предложенных):

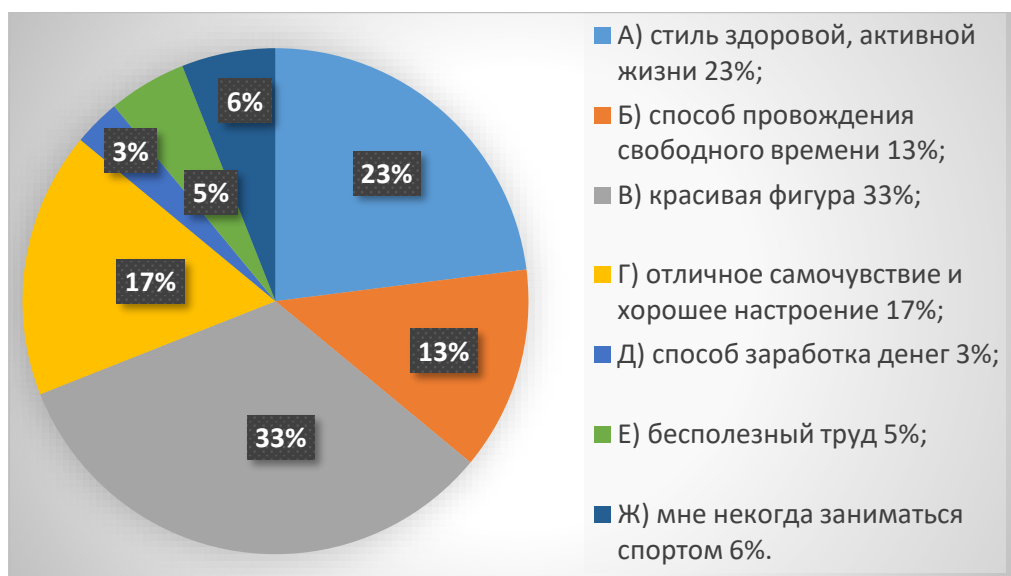


Диаграмма 1. Что такое для вас физическая активность?

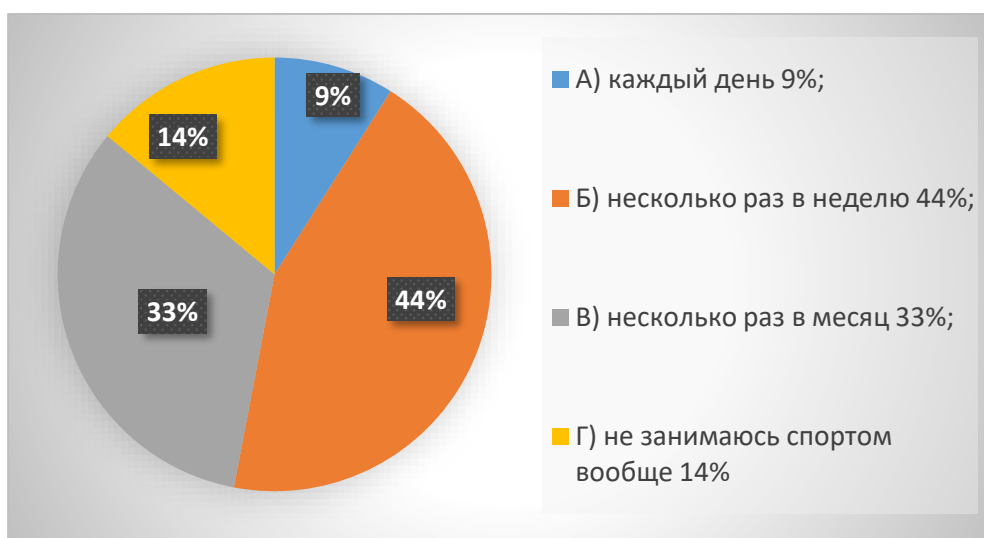


Диаграмма 2. Как часто вы занимаетесь спортом?

А затем, такой же опрос провели среди людей среднего возраста (30-45 лет), занятых преимущественно умственным трудом.

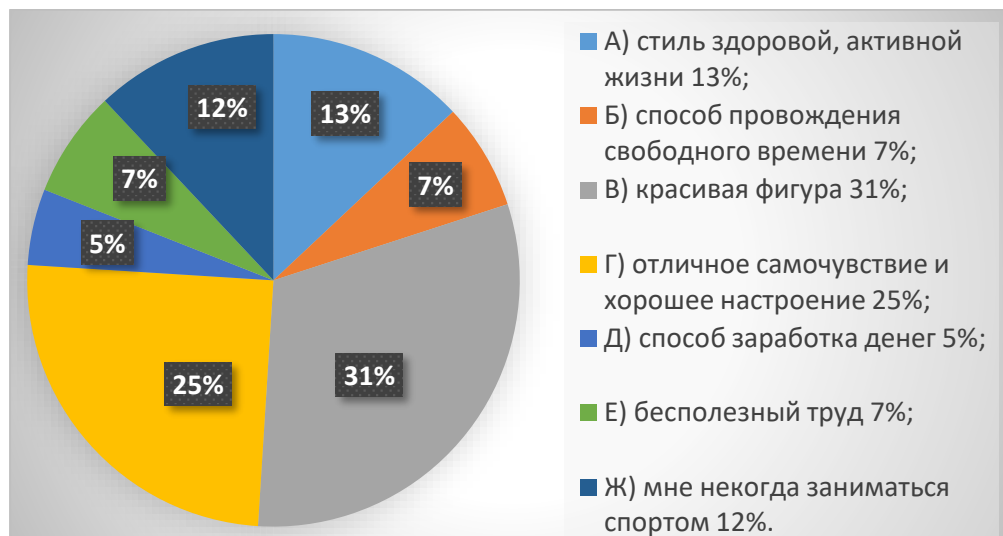


Диаграмма 3 Что такое для вас физическая активность?

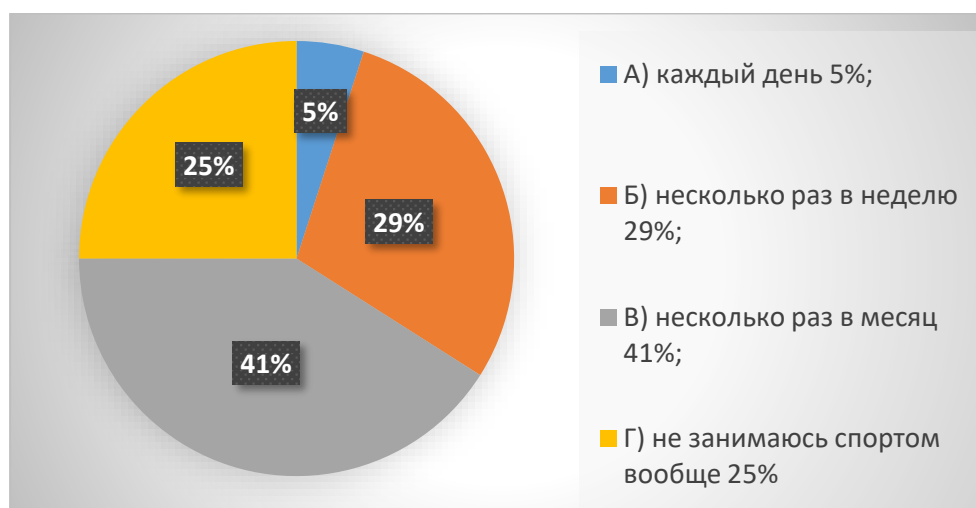


Диаграмма 4. Как часто вы занимаетесь спортом?

Из данных опроса мы видим, что большинство респондентов относятся к спорту, как к способу поддержания красивой фигуры, при этом 23% опрошенных студентов понимают, что спорт - залог здоровья. В группе работающих респондентов спорт это уже скорее путь к хорошему самочувствию.

Несмотря на то, что в настоящее время идет популяризация спорта и пропаганда здорового образа жизни, среди студентов немалое количество и тех, кто не занимается спортом вообще, списывая это на отсутствие времени. При этом у работающих респондентов этот показатель находится на высоком уровне - 25%.

Тем не менее движение крайне важно, как раз для тех, кому не хватает двигательной активности в течение дня. Безусловно, полезно ходить в фитнес клуб, в бассейн, заниматься

любимым видом спорта. Но современный темп жизни, к сожалению, зачастую не оставляет возможности на подобные занятия, люди жалуются на дефицит времени и усталость. Однако вовсе необязательно выделять по два-три часа ежедневно на интенсивные занятия. Такой простой вид физической нагрузки, как пешие прогулки на свежем воздухе доступен каждому. Обеспечить себе движение можно отказавшись от лифта или транспорта, выполняя утром простую зарядку. То есть, двигательная нагрузка должна быть посильной, регулярной, разумной - это будет лучшей страховкой от гиподинамии и ее последствий для здоровья человека.

На сегодняшний день профессия экономист по-прежнему одна из наиболее популярных и массовых профессий. Для снижения влияния характерных для этой профессии заболеваний, возникающих в процессе профессиональной деятельности, для повышения устойчивости к ним организма, необходимо использование специальных физических упражнений. На данный момент методики по физическому воспитанию студентов экономического направления недостаточно отражены и требуют детального изучения и проработки.

Выводы. За последние десятилетия физический труд отступает на второй план, становится все больше работников умственного труда, профессиональная деятельность которых не требует никакой физической активности. Как показывают данные опросов, при современном темпе жизни люди зачастую не находят возможности на занятия физическими упражнениями, походы в фитнес клуб, бассейн, списывая это на нехватку времени или же усталость. При этом отсутствие двигательной активности негативно сказывается на здоровье, эмоциональном и физическом состоянии человека, ведет к снижению эффективности труда, потери работоспособности.

Таким образом, практика физического воспитания должна входить в профессиональную подготовку будущих специалистов, в ней должны быть отражены вопросы, связанные с использованием специальных упражнений, минимизирующих дефицит двигательной активности, направленных на повышение устойчивости организма к заболеваниям характерным для этих профессий. Необходимо обучать студентов культуре использования свободного времени с целью проведения физических упражнений.

И сделать это нужно как можно скорее, так как при сохранении тенденции на норму малоподвижного образа жизни здоровье современного человека подвергается серьезной угрозе.

Литература

1. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2018. – 201 с.
2. Бочкарева С.И., Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Физическая культура как фундамент здорового образа жизни студентов//Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы VI Международной научно-практической интернет-конференции. -2018. - С. 113-116.
3. Физическая культура: учеб. пособие для бакалавров/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, О.П. Кокоулина; под ред. А.Г. Ростеванова. -М.: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2017. -236 с.
4. Бочкарева, С.И. Исследование понимания сущности физической культуры современными студентами/ С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Е. Копылова, Е.В. Малахова, А.Г. Ростеванов //Культура физическая и здоровье. -2018. -№ 1 (65). -С. 27-29.
5. Степыко Д.Г. Анализ реализации проектов развития спортивной инфраструктуры в Российской Федерации/ Д.Г. Степыко, Д.С. Александров, Д. В. Грачева и др.//Теория и практика физической культуры. -2017. -№9 –С. 9-11