
¹ Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

² Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

³ Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

MOTIVATION OF STUDENTS TO ATTEND SPORTS UNIVERSIADES

© 2019 Ganieva Elvira Raisovna
Student

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior Lecturer

Samara state University of Economics
E-mail: elvirakhanieva23@yandex.ru

Keywords: sports tourism, motivation, tourist behavior, communication with friends, competition.

Sports and recreation tourism has become the main catalyst for tourism activity. Many scholars over the past decade have noted the widespread belief that there is a correlation between sport and tourism. Sports and health tourism due to its lack of study remains the object of research of economic and social Sciences. The main goal is to identify the main parameters of motivation for a group of students. The primary data were collected using a self-administered questionnaire with a study sample including students registered as participants in sports. The results of the study showed that the main reason for attending sports games was to communicate with friends. As other motives of visit of games there was a desire to compete with other athletes and to spend rest far from the house.

УДК 338.486

Код РИНЦ 77.00.00

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

© 2019 Шиганов Вадим Александрович
студент

© 2019 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет
E-mail: Vadim.shiganov@bk.ru

Ключевые слова: спорт, культура, уровень, активность, нагрузка, причина, факторы, здоровье, состояние, категория, население.

В статье рассматриваются основные положения физической культуры в обеспечении здоровья и жизнедеятельности людей. Приведена более подробная классификация причин и факторов, которые непосредственно связаны с занятиями физкультурой.

Здоровье - это важный элемент жизнедеятельности человека, которое дает возможность выполнять определенные обязанности и осуществлять интересы. С наступлением технической революции (появление "модных устройств", гаджетов, устройств) значительно изменилась наша жизнь. Людям стало проще организовывать свой труд, и многие обратили внимание на то, что физическая нагрузка постепенно начала снижаться ¹. И поэтому, в настоящее время у всех категорий групп населения наблюдается недостаток физических нагрузок, что приводит к отрицательным факторам здоровья.

Здоровье человека является одной из острых проблем сохранения его жизнедеятельности. Оно оказывает влияние на качество производительности общественного труда и трудовых ресурсов, тем самым обеспечивая динамику экономического развития общества ².

Существует множество причин, чтобы заниматься физкультурой. Среди них:

- снижение риска заболеваний;
- изменение внешнего вида;
- повышение чувства собственного достоинства
- усиление защиты организма;
- нормализация повседневных процессов человека;
- улучшение самочувствия;
- приобретение стимула общественной жизни.

Для того чтобы тщательно понять и разобраться в этих причинах - рассмотрим более подробно категорию "здоровье". Здоровье и его уровень, во многом определяются следующими факторами:

- условия и образ жизни человека;
- природные факторы (погода, климат, флора, фауна, ландшафт);
- наследственность;
- экология и состояние окружающей среды;
- медицинское обеспечение.

Здоровый образ жизни человека - это способ организации производственной, культурной и бытовой сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать творческий потенциал ³. Здоровый образ жизни включает: правильное питание, личная гигиена, занятия спортом, закаливание, соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, психологический комфорт и отказ от вредных привычек. Но самым главным инструментом здорового образа жизни является спорт. Он способствует сохранению и укреплению не только здоровья, но и физическому развитию. Спорт однозначно полезен для любого человека. Если человек интенсивно занимается спортом, тем самым он старается улучшать свое здоровье и состояние ⁴. Физическая активность очень важна для нормальной жизнедеятельности организма, так как она обеспечивает нормальную и бесперебойную работу физиологических процессов.

Важнейшими средствами физической культуры и воспитания являются:

- физические упражнения;
- внешние и внутренние условия;
- правильный режим дня;
- гигиена;

По результатам исследований врачей, интенсивные занятия физической культурой повышают не только физическую нагрузку, но и настроение, сопротивляемость к психологическим стрессам. Поэтому физические упражнения способствуют обеспечению восстановления нарушенных функций. Люди, которые занимаются спортом, делают утреннюю зарядку, соблюдают режим отдыха и труда, режим правильного питания, в среднем болеют в 2,5 раза меньше, чем те, которые просто соблюдают правильный образ жизни. Но стоит также помнить обязательно, что физическая нагрузка должна быть разной у категорий людей, в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

Природные факторы составляют ту группу факторов, с помощью которых человек определяет оптимальные условия для достижения наибольшего эффекта от занятия физической культуры⁵. Обычно природные факторы разделяют на 2 направления:

1) направление основано на сопутствующих факторах, которые создают наиболее благоприятные условия для занятия физической культурой;

2) направление включает самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде различных процедур, которые способствуют активному отдыху и эффекту восстановлению.

Природные факторы необходимо часто использовать в летний период, когда высокая температура воздуха и воды. Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние над тем, кто занимается физическими упражнениями⁶. Изменение погодных условий вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

Наследственность является тоже не менее важным фактором, которое практически определяет все возможные стороны физической культуры. Иными словами, наследственность показывает, какие те или иные заболевания существуют у человека, которые препятствуют в полном объеме заниматься физкультурой. Степень влияния наследственности на здоровье может составлять до 20%.

Экология и состояние окружающей среды является одним из влиятельных факторов на здоровье человека. Состояние окружающей среды также в определенной степени противоречит занятиям физической культуры. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека может составить тоже около 20%. Загрязненный воздух может содержать вредные вещества, которые проникают в организм человека через органы дыхания, вследствие чего вызывают различного рода заболевания у человека, которые также способствуют ограничению занятий физкультурой⁷.

Медицинское обеспечение в области спортивной подготовки осуществляет следующие функции:

- медицинское обследование спортсменов не менее 2 раза в год;
- периодические базовые медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнение рекомендаций медицинских работников;
- медицинское сопровождение в период проведения спортивных соревнований.

Таким образом, физическая культура и здоровый образ жизни обеспечивают решения практических вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Физическая культура

оказывает влияние на все стороны жизнедеятельности человека. Она способствует саморазвитию, помогает адекватно реагировать на отрицательные факторы экологии и окружающей среды, а также развивать духовно-нравственные качества. При занятиях различными видами физической культуры, у людей возникают положительные эмоции - хорошее настроение, бодрость, которые способствуют приливу активности и энергетического заряда.

В любом возрасте физическая культура оказывает благоприятное воздействие на здоровье человека. Мало кто догадывается, что занятия физическими упражнениями напрямую связаны с работоспособностью. Чем больше человек занимается спортом, тем более он работоспособен, то есть способен выполнить множество дел за день, в отличие от тех, кто не занимается физкультурой. По статистике, большинство людей не успевают выделять время занятиям физической культурой, то есть проводят сидячий и малоподвижный образ жизни. В простонародье говорят "спорт - это жизнь". Это означает, что физкультурой нужно заниматься обязательно.

¹ Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

² Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

³ Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний; изд.-"Советский Спорт" 2007г.

⁴ Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник +, 2016. - 104 с.

⁵ Николаева И.В., Пискайкина М.Н. Роль физической культуры в системе современного образования // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.

⁶ Смирнова У.В., Налимова М.Н. Социальные функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма Материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания УГАТУ. 2019. С. 162-165.

⁷ Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни // В сборнике: Российская наука: актуальные исследования и разработки Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях. 2018. С. 345-349.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PRESERVING HUMAN HEALTH

© 2019 Shiganov Vadim Alexandrovich
Student

© 2019 Nalimova Marina Nikolaevna
Senior lecturer

Samara state University of Economics
E-mail: Vadim.shiganov@bk.ru

Keywords: sport, culture, level, activity, load, cause, factors, health, condition, category, population.

The article deals with the main provisions of physical culture in ensuring the health and life of people. A more detailed classification of the causes and factors that are directly related to physical education.