

Сапсаева Т.В.<sup>1</sup>, Кушнирчук И.И.<sup>2</sup>

## СПОРТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича

<sup>2</sup> ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы о состоянии физического здоровья современного общества, отмечена отрицательная динамика этих изменений. Указаны причины снижения качества жизни, а также предложены возможные пути по улучшению здоровья средствами физической культуры и спорта. В понятие спорта входит: укрепление здоровья; овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижение оптимального уровня физических качеств. Помимо влияния на физическую сторону развития человека, спорт способствует выработке психологической готовности человека к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и уверенность в достижении поставленной цели). По статистике ежегодно свыше 300 человек признаются инвалидами вследствие остеопороза. Из них 76% — люди трудоспособного возраста. С целью профилактики данного заболевания необходимо бороться с малоподвижным образом жизни [2]. Остеопороз не единственная болезнь, которая может возникнуть из-за малой физической активности. Наряду с ней также существует риск возникновения сердечно-сосудистой патологии, ожирения, бессонницы и нарушений сна, неврозоподобных расстройств, нарушений мозгового кровообращения и др. Помимо личностных предпочтений в организации своей двигательной активности существуют и государственные мотивы в повышении физической работоспособности населения страны, всех его слоев. Тому доказательство — множество перспективных законов области физической культуры и спорта, принятых в Российской Федерации в последнее время. Вполне оправданное стремление, которое при его успешной реализации принесет свои плоды. Как то: продолжение жизни, эффективность производительности трудоспособного населения, повышение рождаемости и т. п. Однозначно, это хорошая и своевременная тенденция нашей страны — набирает обороты.

**Ключевые слова:** здоровье, образ жизни, мотивация, питание, физическая культура, спорт, проблема

Sapsaeva T.V.<sup>1</sup>, Kushnirchuk I.I.<sup>2</sup>

## SPORTS FOR HEALTH

<sup>1</sup> Saint Petersburg state University of telecommunications. Professor M. A. Bonch-Bruевич

<sup>2</sup> S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

**Abstract.** The article discusses the state of physical health of modern society, the negative dynamics of these changes is noted. The reasons for the decline in the quality of life are indicated, and possible ways to improve health through physical culture and sports are suggested. The concept of sport includes: health promotion; mastery of the basics of physical culture and a healthy lifestyle; achievement of an optimal level of physical qualities. In addition to influencing the physical side of human development, sport contributes to the development of a person's psychological readiness for professional activities (dedication, inner stamina and confidence in achieving the goal). According to statistics, annually over 300 people are recognized as disabled due to osteoporosis. Of these, 76% are people of working age. In order to prevent this disease, it is necessary to fight a sedentary lifestyle [2]. Osteoporosis is not the only disease that can occur due to low physical activity. Along with it, there is also a risk of cardiovascular pathology, obesity, insomnia and sleep disturbances, neurosis-like disorders, cerebrovascular accidents, etc. In addition to personal preferences in organizing your motor activity, there are also state motives for increasing the physical performance of the country's population, all its layers. The proof of this is the many promising laws of the field of physical education and sports, adopted in the Russian Federation recently. A fully justified desire, which, if successfully implemented, will bear fruit. Something like this: the continuation of life, the productivity efficiency of the able-bodied population, the birth rate increase, etc. Definitely, this is a good and timely trend in our country — it is gaining momentum.

**Keywords:** health, lifestyle, motivation, nutrition, physical education, sport, problem

### Введение

Для XXI века бесспорно актуальной является тема здорового образа жизни.

Сегодня все больше набирает популярность данная проблема, поскольку тенденции ухудшения экологии, замены натуральных продуктов синтетикой, ритм современной жизни негативно влияют на здоровье людей.

Под здоровьем Всемирная организация здравоохранения понимает состояние полного физического, социального и душевного благополучия, в связи с этим очевидно, что каждый человек на протяжении жизни сталкивался с проблемами здоровья в той или иной мере.

Хорошим комплексным лекарством для решения не всех, но многих таких проблем является спорт.

В понятие спорта входит: укрепление здоровья; овладение знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижение оптимального уровня физических качеств.

Помимо влияния на физическую сторону развития человека, спорт способствует выработке психологической готовности человека к профессиональной деятельности (увлеченность, внутренняя стойкость и уверенность в достижении поставленной цели).

**Цель исследования.** Определить основные направления популяризации спорта как фактора поддержания и укрепления здоровья граждан.

### Результаты и обсуждение

По статистике ежегодно свыше 300 человек признаются инвалидами вследствие остеопороза. Из них 76% — люди трудоспособного возраста. С целью профилактики данного заболевания необходимо бороться с малоподвижным образом жизни.

Остеопороз не единственная болезнь, которая может возникнуть из-за малой физической активности. Наряду с ней также существует риск возникновения сердечно-сосудистой патологии, ожирения, бессонницы и нарушений сна, неврозоподобных расстройств, нарушений мозгового кровообращения и др.

Для поддержания и укрепления своего здоровья врачи рекомендуют уделять время физическим нагрузкам и обращаться к спорту, поскольку он благоприятно воздействует на человеческий организм. В процессе умеренных физических нагрузок происходит:

1) Укрепление опорно-двигательного аппарата — кости становятся более устойчивыми к нагрузкам, развиваются силовые показатели мускулов, улучшается кислородное мышечное питание;

2) Улучшение сердечно-сосудистой системы — сердце и сосуды становятся более выносливыми, быстро привыкают к нагрузкам и быстро восстанавливаются после них;

3) Повышение иммунитета и улучшение состава крови — при регулярных тренировках увеличи-

вается уровень эритроцитов и лимфоцитов, что позволяет организму реже болеть и справляться значительно быстрее с вирусами и бактериями;

4) Укрепление и развитие нервной системы — увеличивается быстрота, ловкость, улучшается координация движения и формируются новые условные рефлексы, в результате скорость нервных процессов также развивается;

5) Улучшение метаболизма — происходит эффективная регуляция содержания сахара и др. веществ в крови;

6) Улучшение работы органов дыхания — за счет потребности организма в кислороде дыхание становится интенсивным и более глубоким, увеличивается жизненная емкость легких;

7) Изменение отношения к жизни — физическая активность способствует формированию у людей стимула в жизни, уменьшению депрессий, раздражительности, исключения резких перепадов настроения.

Для того чтобы избежать появления многих заболеваний, а также укрепить свое здоровье необходимо выбрать подходящий вид спорта. Существует множество разновидностей спорта для любого возраста и предпочтений:

1) Плавание — данный вид спорта идеально подходит для женщин, поскольку в процессе подтягиваются мышцы, при этом не чувствуется усталость, кроме того, вода является предметом релаксации и позволяет успокоить нервную систему.

2) Бег трусцой — полезен в случае равномерного движения и сохранения скорости бега, данный вид спорта хорошо влияет на фигуру, улучшается кровоснабжение.

3) Езда на велосипеде — позволяет подкачать икроножные мышцы, укрепить и приобрести красивую форму ягодиц, улучшить кровоснабжение.

4) Прыжки на скакалке — самое простое и действенное средство сохранения формы, регулярные упражнения позволяют улучшить кровоснабжение, однако данный вид спорта противопоказан людям с болезнями сосудов ног и с сердечной недостаточностью.

5) Катание на лыжах — полезный зимний вид спорта, поскольку свежий воздух и равномерная физическая нагрузка положительно сказываются на укреплении мышечного корсета и улучшении кровообращения.

6) Катание на коньках — еще один вид зимнего спорта, позволяющий укрепить мышцы ног, развить пластику и гибкость, изучение элементов фигурного катания положительно влияет на строение фигуры тела и устойчивости для поддержания равновесия.

Разнообразие видов спорта не ограничивается данным списком. Каждый вид по-своему полезен и интересен, в связи, с чем человек может попро-

бовать себя в любом из них и выбрать наиболее подходящий. Спорт не имеет возрастных ограничений: даже если пожилой человек захочет заниматься плаванием или спортивной ходьбой — это только благоприятно скажется на организме и принесет легкость и бодрость.

Полезность спорта бесспорна, однако не стоит забывать, что чрезмерные нагрузки могут оказывать негативное влияние на организм, поэтому не нужно изматывать себя ежедневными долгими тренировками. Для поддержания здоровья вполне достаточно:

— 30 минут интервальных тренировок в неделю, которые снижают риск развития сахарного диабета;

— 2,5 часов любых физических занятий средней интенсивности, снижающих риск развития рака;

— 3 часов ходьбы в неделю, помогающих облегчить симптомы депрессии;

— 7,5 часов любых тренировок в неделю, которые позволяют снизить риск преждевременной смерти; — 2 часов любых аэробных упражнений умеренной интенсивности в неделю, которые позволяют лучше концентрироваться;

— 1,5 часов любых тренировок, позволяющих сохранить в норме кровяное давление.

Спорт играет важную роль в жизни человека, его многообразие способствует разностороннему развитию и делает людей более устойчивыми к негативным факторам окружающего мира. Спортивная деятельность развивает физические данные, воспитывает характер, закаляет организм, делает человека сильным и выносливым, а самое главное — укрепляет его здоровье, что является существенным качеством, поскольку сохранение здоровья — одна из главных задач человека, особенно в современном мире.

#### **Заключение**

Помимо личностных предпочтений в организации своей двигательной активности существуют и государственные мотивы в повышении физической работоспособности населения страны, всех его слоев.

Тому доказательство — множество перспективных законов области физической культуры и спорта, принятых в Российской Федерации в последнее время.

Вполне оправданное стремление, которое при его успешной реализации принесет свои плоды. Как то: продолжение жизни, эффективность производительности трудоспособного населения, повышение рождаемости и т. п.

Однозначно, это хорошая и своевременная тенденция нашей страны — набирает обороты.

# Список источников

1. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э. Б. Каинова. — М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. — 208 с.: 60x90 1/16. — (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0325-4.
2. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н., И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с.
3. Воздействие физкультуры и спорта на организм. Ваш спорт [Электронный ресурс] URL: <http://vashsport.com/sport-i-zdorove/> (дата обращения 04.04.2017)
4. Спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] URL: <http://www.healthy-info.ru/stati/sport-i-zozh> (дата обращения 04.04.2017)
5. Спорт и здоровье: сколько времени уделять [Электронный ресурс] URL: <http://felbert.livejournal.com/4602405.html> (дата обращения 05.04.2017)
6. Стародубцев М.П. Целостно-деятельностный подход к классификации методов физического воспитания. 2019. С. 305-309.
7. Кириченко Р.В. Актуальные направления использования физической культуры студенческой молодежью Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 9. С. 240-243.
8. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия. СПб, 1999. 202 с.
9. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
10. Болотин А.Э. и др. Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
11. Борисов Д.Н. и др. Структура и динамика заболеваемости военнослужащих ВС РФ в 2004-2013 гг. Medline.ru. 2015. Т. 16. № 3. С. 587-595.
12. Борисов Д.Н., Лемешкин Р.Н., Хилько В.О. Контроль за состоянием здоровья военнослужащих в ходе проведения лечебно-эвакуационного обеспечения войск (сил) с использованием современных средств информатизации / Военная мысль. 2017. № 4. С. 47-55.
13. Григорьев В.И. и др. Теория и методика физической культуры: учебник. 463 с.
14. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
15. Гублер Е.В., Генкин А.А. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
16. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
17. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Том Часть 1 MS Excel. 185 с.
18. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
19. Корольков А.А., Петленко В.П. философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
20. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений Москва, 1951. 532 с.
21. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
22. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих. автореферат дисс... СПб, 1996. 37 с.
23. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.
24. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
25. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
26. Серговецев А.А. и др. Современная функциональная диагностика и искусственный интеллект // Воен.-мед. журн. 2020. Т. 341. № 2. С. 40-45.
27. Сивашенко П.П. Основные показатели состояния здоровья военнослужащих-женщин в 2008-2013 гг. Вестник Рос. Воен.-мед. акад. 2015. № 3 (51). С. 166-172.
28. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
29. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
30. Сушильников С.И. и др. Профессионально важные качества и профессиональные компетенции слушателей ординатуры, обучающихся по дисциплине "медицина чрезвычайных ситуаций" // Военно-медицинский журнал. 2017. Т. 338. № 12. С. 18-29.
31. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
32. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
33. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч. — практ. конф. 2019. С. 70-72.
34. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
35. Намазов А.К., Евсеев В.В., Кушелев С.А. Актуальные проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе // сб. науч. тр., 2018, с. 297-299.
36. Намазов А.К., Корягина Я.К., Кушелев С.А., Евсеев В.В., Шарнин Н.П. Проблема адаптации студентов-первокурсников в вузе // XII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2017, с. 398-403.
37. Намазов А.К. Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // XI «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» 2016, с. 433-437.
38. Намазов А.К. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов // Сборник научных трудов конференции, 2015, с. 143-148.
39. Намазов А.К., Газиева И.С. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2014, с. 433-437.
40. Намазов А.К., Сущенко В.П. Методические основы технологии подготовки дзюдоистов на предсоревновательном этапе // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2012, с. 258-259.