

Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов

Чернецова Злата Александровна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье, на основе проведенного исследования, изучено влияние физической культуры и спорта на здоровье студента. Воздействие физической культуры на социальные компоненты жизни студента. А также, негативное влияние на организм, вызванное отсутствием спорта в жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, спорт, физическая культура.

Physical culture and sports as a means of preserving and strengthening the health of students

Chernetsova Zlata Alexandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

In the article, on the basis of the conducted research, the influence of physical culture and sports on the student's health is studied. The impact of physical culture on the social components of a student's life. And also, the negative impact on the body caused by the lack of sports in life.

Keywords: students, health, sports, physical education.

Занятия физической культурой значимы для здоровья, так как студенты значительную часть времени ведут сидячий образ жизни. Это главенствующий компонент деятельности студентов, так как их будущая деятельность вероятнее всего подразумевает сосредоточенность, а также интеллектуальную активность, но в то же время снижает степень физической активности. По этой причине значительно уменьшается физическое состояние здоровья, случаются различные отклонения в центральной нервной системе, ухудшаются важные функции мышления, внимания, памяти, нарушается эмоциональная стабильность.

Так, многочисленные авторы научных статей касались вопроса влияния физической культуры и спорта на здоровье студентов. Например, Т.А. Игнатова провела исследование, на основе которого сделала вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов знаний по вопросам здоровья человека, факторов риска для здоровья и способов его укрепления [1]. А.В. Очир-Убушаева считает, что

физическая культура в высших учебных заведениях является неотъемлемой жизненно составляющей частью любого человека [2]. А.М. Манапова в результате своего исследования выяснила, что для 50% студентов физическая культура не является приоритетной дисциплиной [3].

Цель исследования – изучить эмпирическую базу вопроса «физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов»

Физическая культура и спорт представляют из себя независимый вид человеческой деятельности, роль которого в формировании общества крайне важна. Занятия физической культурой и спортом оказывают многостороннее воздействие в формирование личности человека, в развитие его духовно-нравственной культуры, на развитие двигательных, а также интеллектуальных способностей. Физическая культура как вид и часть единой культуры объединяет социальное и биологическое в формировании личности. Социальные функции физической культуры и спорта никак не ограничиваются только лишь формированием физических качеств и воспитанием двигательных способностей. Они должны обеспечить развитие физической культуры личности, а также развитие личности путем изучения ценностного потенциала физической культуры и спорта.

Студенты, занимающиеся спортом, различаются своей стойкостью, энергичностью в обыденной жизни, оптимальной умственной работой, выдержкой, возможностью распорядиться собственными действиями и психологическим состоянием. У таких студентов вырабатывается стрессоустойчивость, уверенность и улучшается состояние здоровья. Кроме того, студенты, занимающиеся спортом наиболее трудолюбивые, целеустремленные и уверенные. Так физическая культура подготавливает молодое поколение к трудовой, а также социальной деятельности.

Систематические занятия физической культурой помогают студентам:

1. Повысить уровень устойчивости к стрессовым ситуациям;
2. Уменьшить нервное перенапряжение, а также улучшить основные функции мозга;
3. Достичь высоких спортивных результатов;
4. Снизить уровень тревожности, повысить тонус и уровень активности;
5. Избавить себя от депрессивных и негативных мыслей;
6. Повысить уровень самооценки;
7. Улучшить иммунитет и поспособствовать улучшению обмена веществ;
8. Держать хорошую осанку;
9. Повысить качество сна [4].

Социокультурная важность физической культуры и спорта заключается в той большой значимости, которую они представляют в формировании, сохранении и поддержании физического, психического, высоконравственного, а также духовного здоровья людей. Физическая культура – один из реальных, испытанных жизнью факторов сохранения и поддержания здоровья абсолютно всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи. Физическая культура – часть единой культуры,

направленная на усиление здоровья, на формирование физических, а также внутренних сил, на увеличение работоспособности человека. Одно из значимых мест в концепции профилактики болезней, поддержания и защиты здоровья молодого поколения относится физической культуре и спорту.

Как говорилось выше, физическая культура улучшает состояние здоровья человека. Она выражает себе в 3-х основных направленностях, а непосредственно:

1) описывает способность к саморазвитию, отображает нацеленность личности «на себя», то что обосновано ее духовным и социальным навыком, обеспечивает ее желание к креативному самосовершенствованию;

2) физическая культура считается основой активного, самостоятельного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в применении средств физической культуры, которые нацелены в предмет и процесс его профессионального труда;

3) отображает творческий процесс личности, что направлено в отношения, возникающие в процессе социальной, профессиональной, а также физкультурно-спортивной работы.

Состояние здоровья студента зависит от его образа жизни. Базисными компонентами здорового образа жизни считаются: соблюдение режима труда и отдыха, сна и питания; выполнение требований гигиены и закаливания, профилактика вредных привычек и др.

Что же можно сделать, чтобы хоть немного быть физически активным и тем самым укрепить свое здоровье? Например, делать утреннюю зарядку, именно она может помочь проснуться и снять отёчность после сна, усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает кровообращение. Кроме того, благодаря зарядке улучшается состояние всего организма, позитивное влияние на самочувствие, душевное состояние и увеличивается физическая и интеллектуальная работоспособность организма.

Важно выполнять ее каждое утро, так как только лишь не забывая выполнять утренние упражнения, индивид может достичь наилучшей физической формы и тем самым укрепить свое здоровья.

Недостаточная двигательная активность приводит к гиподинамии, что появляется из-за малоподвижного образа жизни. По этой причине важную роль играет физическая культура – одна из составляющих здоровья и улучшения двигательной активности.

Спорт считается составляющей физической культуры. Он имеет колоссальное значение в воспитании волевых и специальных прикладных качеств (устойчивость к низким и высоким температурам или их перепадам, умение к продолжительному концентрированному вниманию и т.д), корректирует недостатки физического развития и содействует улучшению психофизической подготовленности, то есть формированию физических качеств (силы, выносливости, скорости, ловкости).

Практические занятия по физической культуре в университете не обеспечивают автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его гарантируют почти все компоненты здорового образа жизни, среди

которых огромное значение принадлежит постоянным занятиям спортом, физическими процедурами, а также оздоровительным моментам. Также человек должен вписать себя в этот мир, «приладить» себя к нему. Человек должен научиться жить в реально существующем мире с его типичными закономерностями, типичным складом, своеобразием [5].

Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях является неотъемлемой жизненно составляющей частью любого человека. И занимается развитием не только интеллектуального и физического развития, но также помогает студентам развивать другие важные социальные качества в таких направлениях человеческой деятельности как мораль, дружба, воспитание.

Библиографический список

1. Игнатова Т.А. Физическая культура и спорт как средства к формированию у студентов мотивации к укреплению здоровья // Научный вестник академии физической культуры и спорта. 2021. С. 112-116. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48880943>
2. Очир-Убушаева А.В. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов // Актуальные научные исследования в современном мире. 2019. С. 106-108. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37073694>
3. Манапова А.М. Роль физической культуры в сохранении здоровья студентов // Вестник науки. 2022. С. 349-352. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48643272>
4. Магомедов О.М. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья // Обучение и воспитание: методики и практика. 2016. С. 80-86. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25615218>
5. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Изд. 2-е стереотип. М.: Спорт. 2020. 616 с.