

Польза физической активности

Максименко Марьяна Максимовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматривается польза физической активности на внутреннее состояние студентов. Проанализированы результаты социологического опроса на тему исследования и выявлены особенности данного вида спортивной деятельности, которые способствуют выбору студентов.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, влияние, спорт.

Benefits of physical activity

Maximenko Mariana Maksimovna

Sholom-Aleichem Priamurskiy State University

Student

Abstract

This article examines the benefits of physical activity on the inner state of students. The article analyzes the results of a sociological survey on the subject of research and identifies the characteristics of this type of sports activity that influence students' choices.

Keywords: physical activity, students, impact, sport.

1. Введение

1.1 Актуальность

Современные условия жизни характеризуются значительным увеличением доли малоподвижной деятельности, а также высоким уровнем стресса и нехваткой времени для полноценной физической активности студентами. Физическая активность зачастую воспринимается как неотъемлемая часть повседневной жизни. Информацию о пользе регулярных тренировок предоставляют различные источники, включая медицинских специалистов, фитнес-тренеров и социальное окружение. Существует необходимость в более глубоком анализе данной ситуации, поскольку за распространенными рекомендациями могут скрываться парадоксы, а общепринятые представления о физической активности не соответствуют научным данным.

1.2. Обзор исследований

Регулярная физическая активность является важным фактором профилактики множества заболеваний и поддержания общего здоровья

организма. Она способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых патологий, сахарного диабета II типа, а также ряда онкологических заболеваний [1]. Помимо этого, физические нагрузки оказывают положительное воздействие на психоэмоциональное состояние, повышая уровень серотонина и уменьшая симптомы тревожных расстройств и депрессии.

Следует учитывать, что избыточные физические нагрузки могут иметь негативные последствия. Перегрузка без адекватного периода восстановления способна спровоцировать травмы, синдром перетренированности и общее ухудшение функционального состояния организма [2]. Поэтому успех в физической активности определяется правильным балансом между интенсивностью тренировок и временем отдыха. Подход к физическим упражнениям и тренировочному процессу должен быть осознанным, с учетом индивидуальных возможностей и корректной дозировкой нагрузок. В этом случае спортивные занятия будут приносить удовлетворение и способствовать улучшению физического состояния, избегая при этом потенциального вреда для здоровья [3].

1.3 Цель исследования

Цель исследования - выяснить, в чём же польза физической активности.

2 Методы исследования

Чтобы узнать практическую ценность физической активности был проведен социальный опрос среди студентов, обучающихся в ПГУ им. Шолом-Алейхема г. Биробиджан, Еврейская автономная область. В опросе приняло участие 31 человек. Возрастная группа 18-25 лет. Студентам была отправлена ссылка на гугл опрос из шести вопросов.

3. Результаты

Большинство опрошенных (41,9%) занимаются физической активностью несколько раз в неделю. Девятнадцать процентов (19,4%) ежедневно, тринадцать процентов (12,9%) раз в неделю, десять процентов (9,7%) реже одного раза в месяц. И шестнадцать процентов (16,1%) никогда.

Как часто вы занимаетесь физической активностью (тренировки, спорт)? Копировать диаграмму

31 ответ

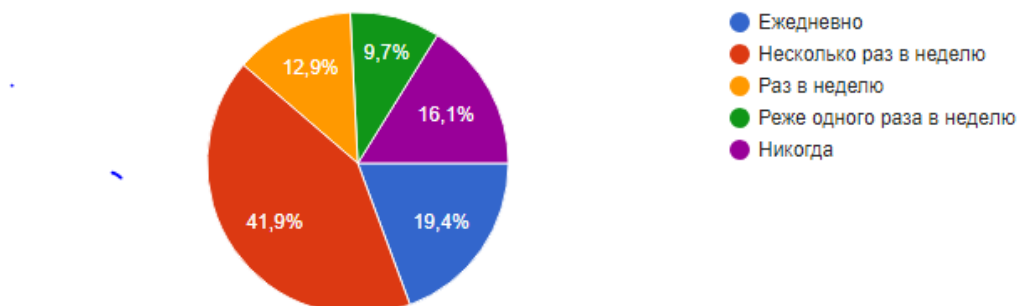


Рисунок 1 – Диаграмма: Как часто студенты занимаются физической активностью

В вопросе о любимых видах физической активности, большинство студентов (41,9%) отдали своё предпочтение простой ходьбе. Тридцать два процента (32,3%) занимаются силовыми тренировками: посещают тренажёрный зал, работают с весом, а десять процентов (9,7%) развиваются в командных видах спорта, такие как футбол, баскетбол и волейбол. Ни у кого не нашлось предпочтений чему-то одному.

Какие виды физической активности вам нравятся больше всего? Копировать диаграмму

31 ответ

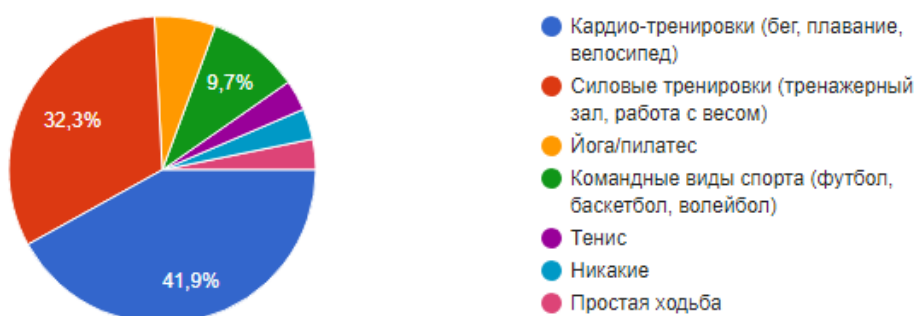


Рисунок 2 – Диаграмма: виды любимой физической активности студентов

Большее количество опрошенных студентов (64,5%) считает, что их текущей физической активности недостаточно для поддержания своего физического здоровья. Тридцать два процента (32,3%) полностью удовлетворены своей физической активностью.

Как вы считаете, достаточно ли ваша текущая физическая активность для поддержания здоровья?

 Копировать диаграмму

31 ответ

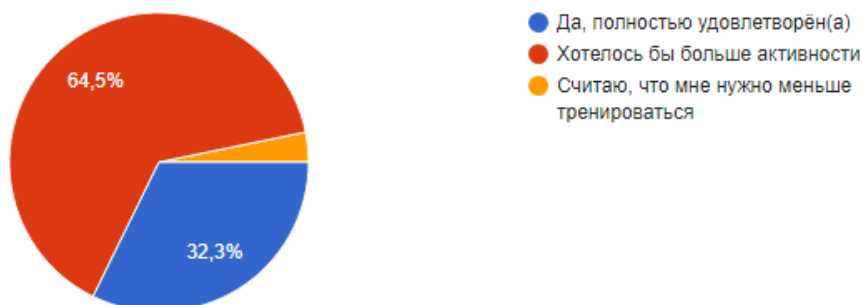


Рисунок 3 – Диаграмма: достаточно ли студентам их физической активности

Спорт спортом, но выделять время на отдых всё же нужно. Студенты с этим согласны и в вопросе: "Есть ли у вас дни полного отдыха от физической активности?" отвечают разнообразно. У большинства (77%) студентов присутствуют дни отдыха, у тринадцати процентов (12,9%) редко, а вот у десяти процентов (9,7%) практически никогда, что может пагубно сказаться на собственном здоровье.

Есть ли у вас дни полного отдыха от физической активности?

 Копировать диаграмму

31 ответ

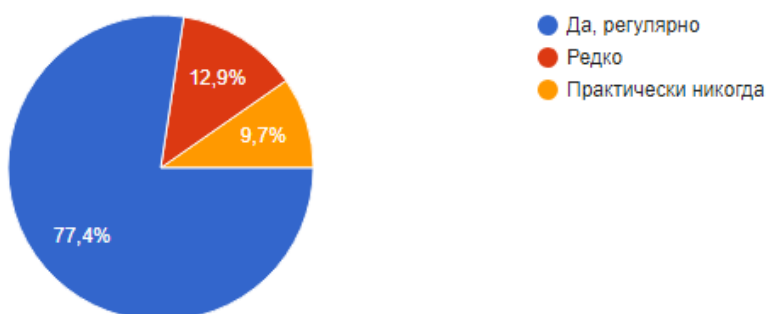


Рисунок 4 - Диаграмма: присутствуют ли у студентов полные дни отдыха от физической активности

Регулярное выполнение физических упражнений способствует укреплению тела и иммунитета. Но у всех ли так? У большей части опрошенных (35,5%) студентов иногда возникает чувство улучшения самочувствия, в то время как у двадцати восьми процентов (27,6%) идёт заметное улучшение, у двадцати шести (25,8%) нет никаких изменений, а шестнадцать процентов (16,1%) опрошенных чувствуют заметное ухудшение

самочувствия. Возможно это связано с тем, что они берут слишком большие нагрузки.

Чувствуете ли вы улучшение самочувствия после регулярных тренировок?

 Копировать диаграмму

31 ответ



Рисунок 5 - Диаграмма: Чувствуют ли студенты улучшение самочувствия после регулярных тренировок

Физическая активность — это не только регулярные тренировки, но и про правильное распределение времени. Сорок два процента (41,9%) опрошенных тратят от тридцати до шестидесяти минут на тренировки, тридцать девять процентов (38,7%) меньше тридцати минут, а вот девятнадцать процентов (19,4%) менее шестидесяти минут.

Сколько времени в среднем вы тратите на одну тренировку?

 Копировать диаграмму

31 ответ

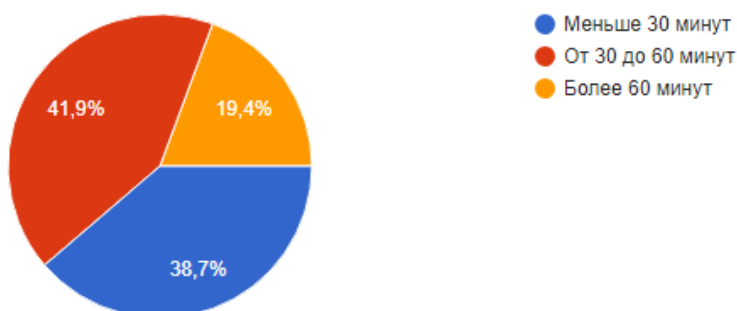


Рисунок 6 - Диаграмма: Сколько времени студенты тратят на физическую активность

Проанализировав результаты социологического опроса выявлена следующая особенность рассматриваемой темы.

Физическая активность способствует не только улучшению самочувствия, но и укреплению иммунной системы. Помогает поддерживать физическую форму в целом. Человек, занимающийся регулярной физической активностью, чувствует себя более здоровым. Единственное, что может

нарушить физическое здоровье – это сильная нагрузка, но у большинства опрошенных (77%) она не значительная или её нет вовсе.

4 Выводы

Таким образом можно говорить о значительном положительном влиянии физической активности и тренировок на физическое состояние студентов.

Все это говорит о значительном положительном влиянии занятий физической активностью на внутреннее состояние студентов.

Можно сделать общий вывод о пользе физической активности. Подход к физическим упражнениям и тренировочному процессу должен быть осознанным, с учетом индивидуальных возможностей и корректной дозировкой нагрузок. В этом случае спортивные занятия будут приносить удовлетворение и способствовать улучшению физического состояния, избегая при этом потенциального вреда для здоровья.

Библиографический список

1. Эйсольи Э. История человеческого тела: эволюция, здоровье и болезни // Йельский журнал биологии и медицины. 2014. Т. 87. № 2. С. 223.
2. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2021. №. 12 (202). С. 231-235.
3. Стародубцев М. П. Физическая активность и ее влияние на функционально-морфологическое состояние организма // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. 2021. С. 227-229.