

*Кагирова А.Р.,*

*студент колледжа 2 курс, факультет «Экономический»*

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Душанбаева Г.Р.,*

*учитель физической культуры*

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Ложатникова Д.А.,*

*студент колледжа 2 курс, факультет «Экономический»*

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Зиянгирова Р.Р.,*

*студент колледжа 2 курс, факультет «Экономический»*

*Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** Данная статья посвящена определению роли физической культуры в формировании здоровья студентов. Также в статье проанализировано влияние физических упражнений на организм человека и рассмотрена необходимость физического воспитания среди студентов.*

***Ключевые слова:** физическая культура, укрепление здоровья, здоровый образ жизни, физические нагрузки, студенты, физическое воспитание.*

***Abstract:** This article is devoted to determining the role of physical education in shaping the health of students. The article also analyzes the effect of physical exercises on the human body and considers the need for physical education among students.*

*Keywords: physical culture, health promotion, healthy lifestyle, physical exercise, students, physical education.*

Физическая культура является одной из важнейших дисциплин, влияющих на здоровье студента. Физические упражнения оказывают непосредственное влияние на такие факторы, как здоровье, работоспособность, а также настроение. Ученые доказали, что спортивные нагрузки не только формируют наше тело, но также воздействуют на уровень стресса, тем самым, приводя в тонус психологическую составляющую человека.

Здоровье человека представляет собой сборное понятие о физическом, духовном, а также социальном благополучии. Главную роль в его укреплении играет физическая культура, которая и сохраняет наше с Вами здоровье. Из этого всего следует, что популяризация культуры спорта среди студентов должна вестись неотъемлемо от учебного процесса. Под физическим воспитанием понимают педагогический процесс, ориентированный на развитие физической культуры личности.[1] Следовательно, чем быстрее откликнутся студенты на эту проблему, тем раньше они смогут достигнуть улучшения своих параметров здоровья.

В наше время существует множество способов для сохранения и укрепления здоровья. Главным методом можно по праву считать ведение здорового образа жизни, для студентов более известного как ЗОЖ. Но, как таковое, понятие ЗОЖ включает в себя не только физические упражнения. Необходимо полезное питание, которое заключается в регулярном употреблении овощей и фруктов, отказе от спиртного, а также дробное питание, которое способствует своевременному перевариванию пищи, что позволяет получать максимум энергии из минимума калорий. Также необходим здоровый сон, который позволяет восстановить организм и улучшить психологическое равновесие. А отказ от вредных привычек, таких как курение, сохранит легкие студента. Однако, главную роль здесь играет ежедневная зарядка. Только благодаря непрерывным занятиям студент сможет улучшить свою физическую

подготовку, тем самым приблизив себя к физическому совершенству. Зарядка позволит убрать вялость после сна, приведет в норму нервную систему, а также сократит риск сердечно-сосудистых заболеваний до минимума. Умственные способности также не останутся в стороне, так как при проведении физической нагрузки улучшается способность мыслить, что доказано наукой. Но важно учитывать параметры собственного организма, потому что при проведении излишних нагрузок студент может навредить своему организму.

В современном мире появилось множество занятий, требующих усидчивости и скованности на одном рабочем месте. Именно из-за этого физическая активность вкупе с состоянием здоровья все быстрее падает. Большинство, работая за компьютером, забывает о том, что нужно давать отдых своим глазам и телу. Мышцы ослабевают, тем самым приводят организм к дряхлому и запущенному состоянию, что делает его легкой мишенью для заболеваний. Уделяя хотя бы немного времени физическим упражнениям, мы можем значительно сократить ухудшение своего здоровья. [2]

Каждому из нас требуется следить за своим здоровьем. Оно зависит от множества факторов, таких как: наследственность, экология, медицина, образ жизни. Последний из этих факторов влияет на наше здоровье чуть ли не на 50%. Таким образом, только сам человек в большей степени влияет на своё здоровье, и только он сам может либо улучшить своё состояние, либо существенно ухудшить его. [3]

Статистика показывает, что студентов с отклонениями в состоянии здоровья появляется всё больше. Физические нагрузки, которые существуют в учебных заведениях, становятся для них проблематичными. Таким образом, после прохождения медицинской комиссии, студенты определяются в определенную группу ЛФК. Такой вид лечебно-физической культуры способствует улучшению состояния здоровья студента при помощи специальных упражнений. Помимо этого ЛФК предупреждает появление осложнений различных заболеваний. [4]

Изучим, как физические нагрузки воздействуют на организм человека.

Говоря про сердце, можно заметить, что сердце занимающегося совершает гораздо меньше ударов в минуту, чем сердце человека, который не занимается физической активностью. Следовательно, сердце меньше изнашивается, тем самым позволяя ему функционировать дольше на протяжении всей жизни.

Также, отсутствие движений способствует кислородному голоданию организма. А ведь благодаря ему мы получаем необходимую энергию для нашего организма. Низкая активность способствует ухудшению работы органов дыхания.

Физические нагрузки способствуют снижению уровня стресса. Их влияние способствует увеличению работоспособности и улучшению психологического состояния.

Иммунитет, вот что действительно важно в современном мире. Слабое здоровье не позволяет человеку выкладываться в полную силу. И именно физическая активность может позволить студенту поднять свою иммунную систему, которая будет бороться с заболеваниями лучше всяких лекарств.

Одним из самых простых и эффективных видов физических нагрузок по праву может считаться бег. Для него не нужен ни спортзал, ни тренажеры, достаточно выйти на улицу в подходящей одежде. При беге задействуются все группы мышц, тем самым укрепляется тело, а лишний вес уходит на глазах. Он улучшает дыхательную и сердечно-сосудистую систему, что является лучшей профилактикой заболеваний сердца и легких. Повышение мозговой активности и выносливости позволит достигнуть новых высот в жизни студента.

Из всего выше сказанного, можно подвести итог, что физическое воспитание в вузе является фундаментальной частью оздоровления студентов.

Практические занятия по физическому воспитанию не гарантируют автоматического сохранения и укрепления здоровья студента. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых важное место занимают занятия физическими упражнениями, спортом, а также здоровому питанию.

## ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / под ред Э.В. Овчаренко. – Москва: Студенческая наука, 2012. – 2299 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Мааликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009, 528 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 510с.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. Для студентов Высших учебных заведений. – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.: Гуманит.-изд.центр«Владос»,2004.–624с.