УДК 796.011

Бушин Д.А.,
Студент
3 курс, экономический факультет
Стерлитамаксикий филиал Башкирского Государственного университета
Республика Башкортостан г. Стерлитамак
Крылов В.М.,
Доцент, кандидат педагогических наук
Стерлитамаксикий филиал Башкирского Государственного университета
Республика Башкортостан г. Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: *В современном обществе очень остро встал вопрос здоровья людей, а в частности студентов, чей образ жизни крайне тесно связан с малоподвижностью, а также широким обилием стрессовых обстоятельств. Именно поэтому важно придерживаться здорового образа жизни, статья направлена на изучение влияния физической культуры на его формирование и поддержание.*

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, студенты.*

Annotation: *In modern society, the issue of people's health has become very acute, and especially students, whose lifestyle is extremely closely related to inactivity, as well as a wide variety of stressful circumstances. That is why it is important to adhere to a healthy lifestyle, the article is aimed at studying the influence of physical culture on its formation and maintenance.*

Key words: *Physical culture, sport, health, healthy lifestyle, students.*

Здоровье – это то, о чем беспокоится практический каждый человек, будь то студент, школьник или пенсионер. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». К сожалению, таким состоянием здоровья обладает далеко не каждый. Причин этому множество:

- Малоподвижный образ жизни
- Несбалансированный рацион питания
- Вредные привычки
- Состояние окружающей среды
- И многие другие

Вследствие вышеуказанных факторов преимущественно у большинства населения есть какие-либо заболевания. Особенно ярко это выражается у людей студенческого возраста.

Исходя из этого, стоит понимать, что здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Физические упражнения оздоравливают организм, являются средством восстановления психофизиологического состояния. Особенно актуальны физические упражнения для студентов, которые, помимо работы за компьютером, долгое время (по 7-8 часов) проводят в сидячем положении, пока находятся на занятиях. Кроме ограниченности двигательной активности, студенты находятся в условиях напряжённого умственного труда, что без смены деятельности может привести к неврозам [1, с. 124]. Поэтому в ВУЗах предусмотрены занятия по физической культуре и спортивные секции, которые обеспечивают студентам необходимую физическую нагрузку и смену вида деятельности с умственной на физически активную.

Влияние спорта и физических упражнений на сердечно-сосудистую систему проявляется в повышении выносливости как сердца, так и сосудов, потому как во время тренировки все органы работают в интенсивном режиме. Так, мышцам при физических нагрузках нужно больше насыщенной кислородом крови, из-за чего сердце вынуждено перекачивать больший объём крови за единицу времени.

Дыхательная система обеспечивает газообмен, поэтому при нарушении её работы появляется одышка, головные боли, увеличение частоты сердечных сокращений, а также бессонница – гипоксия (недостаток кислорода в организме или же кислородное голодание) приводит к сбоям в работе ЦНС. При регулярных тренировках увеличивается лёгочная ёмкость, т.к. расширяются бронхи и появляются дополнительные альвеолы, повышается вентиляция лёгких, увеличивается жизненная ёмкость лёгких [2, с. 100].

Спорт и физическая культура оказывают благоприятное влияние и на опорно-двигательный аппарат – за счёт регулярных тренировок мышцы укрепляются и эффективнее поддерживают скелет. Увеличивается объём и силовые показатели мускулатуры, повышается устойчивость костей скелета к нагрузкам. В процессе занятий в тренажёрном зале или занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание мышц [3, с. 2]. Под влиянием регулярных тренировок в мышечных тканях увеличивается содержание энергетических веществ, в связи с чем повышается интенсивность обменных процессов, синтезируются протеины.

Кроме всего перечисленного, спорт и физические упражнения повышают иммунитет и улучшают метаболизм – организм лучше регулирует содержание сахара и иных веществ в крови, за счёт этого снижается вес. Особенно эффективны ежедневные аэробные упражнения, такие как ходьба, велоспорт и плавание [4, с. 106].

Благодаря спорту и физическим упражнениям повышается иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-

двигательной систем, изменяется отношение к жизни – оно становится более оптимистичным. Так, студенты, которые занимаются спортом или выполняют физические упражнения для поддержания здоровья, как правило, более работоспособны, жизнерадостны и выносливы, чем те, кто игнорирует физическую нагрузку, ведёт малоподвижный образ жизни и не даёт головному мозгу отдохнуть от умственного труда [5, с. 219]. Образ жизни второй категории студентов в дальнейшем приводит к повышенной раздражительности, сонливости, неврозам, нарушениям сна и иным негативным последствиям. Поэтому физическая культура или спорт обязательно должны присутствовать в повседневной жизни каждого студента, а лучше – в жизни каждого человека.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой и спортом благоприятно сказываются на формировании здорового образа жизни, что, в свою очередь, повышает благосостояние организма человека, а в частности студента на протяжении всего периода обучения.

Список использованной литературы:

1. Губанов И.С., Молоканов А.А., Жиренко Д.И. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студента // Модернизационный потенциал образования и науки как социальных институтов: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 ноября 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. С. 122-126. URL: https://apni.ru/article/1396-vliyanie-fizicheskoj-kulturi-i-sporta-na-zdor

2. Давиденко Д.Н., Щеголев В.А., Суханов А.И., Чурганов О.А. Здоровье и образ жизни: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ВИФК, 2003. – 100 с

3. Серебрякова А.А., Пушкина К.В. факторы, влияющие на здоровье студентов-медиков чгу имени и.н.ульянова // Международный студенческий

научный вестник. – 2019. – № 3.; URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19655 (дата обращения: 24.09.2022).
4. Майбородин С.В., Габибов А.Б., Губанов И.С., Пономарева Е.В. Формирование здорового образа жизни студентов ВУЗа в процессе физического воспитания. // Образование, культура и личность в современном российском обществе Материалы всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 104-108
5. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры // Учебник для студентов. – СПб.: СПбГУ ИТМО, 2011. – 219 с.