ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

PHYSICAL CULTURE IS THE LEADING FACTOR OF A STUDENT'S HEALTH

УДК 796.011.1

Зозуля Илья Владимирович, студент ГТУ-1-19 ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

кафедра Энергетическое машиностроение.

Баширова Диляра Мансуровна, научный руководитель ГТУ-1-19 ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

кафедра Энергетическое машиностроение.

Zozulya Ilya Vladimirovich, zozulya.ilya@yandex.ru

Bashirova Dilyara Mansurovna, zozulya.ilya@yandex.ru

Аннотация

Анализируется отношение студентов к физической культуре. Определяется актуальность занятий физической культурой и спортом на этапе студенчества. Полноценное овладение студентами профессиональными знаниями возможно при хорошем состоянии здоровья, которое может быть приобретено ими при

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. регулярных занятиях физической культурой.

Annotation

The attitude of students to physical culture is analyzed. The relevance of physical culture and sports classes at the student stage is determined. Full-fledged mastery of professional knowledge by students is possible with a good state of health, which can be acquired by them when

Physical culture is an area of social activity aimed at preserving and strengthening human health in the process of conscious motor activity. regular physical education classes.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная активность, физические упражнения, здоровье студента.

Keywords: physical culture, motor activity, physical exercises, student's health.

Способность организма оставаться стабильным и адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды, а в наших особых обстоятельствах и справляться с тренировочной нагрузкой зависит от нормального физического развития любого человека (включая студентов) и функции органов и систем организма.

Физическая культура играет важную роль в профессиональной деятельности бакалавров и специалистов, поскольку обычно их работа связана с вниманием, зрением, интенсивной интеллектуальной деятельностью и переутомлением из-за неудобства мобильности. Физкультура снижает утомляемость нервной системы и всего тела, повышает работоспособность и способствует укреплению здоровья.

Отношение студентов к спорту - одна из актуальных социальных и педагогических проблем образовательного процесса, а также одна из задач дальнейшего улучшения и расширения здоровья широких масс вуза и спорта.

Задача включения спортивной культуры в здоровый образ жизни должна рассматриваться для каждого студента с двух точек зрения: личная значимость и социальная необходимость.

Под влиянием физических упражнений естественным образом происходит увеличение количества и качества здоровья за счет стимуляции важных функций человеческого тела и систем организма. Для этого физические упражнения должны соответствовать главному принципу - для улучшения здоровья, в первую очередь, должны основываться на правильной организации физических упражнений.

Спортивная деятельность - это вид деятельности человека, при котором активация метаболических процессов в скелетных мышцах может обеспечить их сокращение и движение в теле человека или его пространстве. Короче говоря, физические упражнения - это общая ценность различных видов спорта в определенный период времени. Он выражается в потребляемой энергии или количестве выполненных упражнений. Метод измерения физической активности: энергия, потребляемая из-за какой-либо активности (единица времени - кал или Дж), объем выполненной работы (например, количество сделанных шагов, затраченное время (количество упражнений в день, в неделю)).

Некоторые исследователи считают, что в наше время физическая активность снизилась в 50-100 раз по сравнению с предыдущим веком, хотя природа человека не изменилась. За последние 100 лет доля мышечной силы во всей энергии, производимой Землей, упала с 94% до 1%.

При отсутствии необходимых физических упражнений снижается мышечный тонус, снижается выносливость, теряется сила человека, в результате разовьется вегетососудистая дистония и нарушится обмен веществ. Со временем недостаток физических упражнений может привести к развитию дисфункции опорно-двигательного аппарата, остеопороза, остеоартрита и остеохондроза. Недостаток физических упражнений повлияет на деятельность сердечно-сосудистой системы,

что приведет к артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца. Кроме того, малоподвижный образ жизни может сказаться на дыхательной системе, что может грозить развитием заболеваний легких. Недостаток физических упражнений может вызвать расстройства пищеварительной системы и кишечника. Изменения функции эндокринной системы могут привести к ожирению и нарушениям обмена веществ.

Образ жизни школьника (если он не занимается спортом целенаправленно и систематически) относится к малоподвижному человеку. Это означает, что все вредные воздействия низкой динамики на растущие и развивающиеся организмы определенно повлияют на их физическое, умственное и половое созревание, а также на их здоровье в целом.

Что заставляет молодежь отказываться от активных занятий физкультурой и спортом? Опрос показал, что: 33,3% опрошенных студентов считают, что на данном этапе нет необходимости посещать занятия; 22,2% не знают, с чего начать; 16,7% не нашли свои любимые занятия (согласно их любимому виду спорта или системе упражнений.).

Физические упражнения можно разделить на две группы: анаэробные упражнения и аэробные упражнения. Благодаря анаэробным упражнениям человеческое тело не успевает поглощать кислород из вдыхаемого воздуха, а с помощью аэробных упражнений можно обеспечить его более полное использование. К аэробным упражнениям относятся оздоровительные виды спорта на средние и длинные дистанции, плавание, катание на лыжах, низкоскоростная гребля, волейбол и бадминтон. Во время этих упражнений кислород в крови полностью насыщается и метаболизм улучшается.

Ходьба намного лучше, чем все другие программы упражнений. Ходьба - не помеха, это не лишний вес, ожирение и плохая форма тела. Людям, которые хотят повысить свои аэробные способности, может потребоваться определенное время

ходить с определенной скоростью. Ходьба - это безопасный и ритмичный вид активности с саморегулирующимся темпом, во время которого большую роль будут играть большие группы мышц.

Аэробные упражнения более полезны для вашего здоровья, чем анаэробные упражнения. Более доступный из них - бег трусцой. Глубокое и быстрое дыхание бегуна - отличное дыхательное упражнение, во время которого можно массировать легкие, печень, селезенку, желудок и кишечник. Этот массаж предотвращает холестаз, устраняет запоры и уменьшает жировые отложения в сальнике и брюшной полости. Бег - отличный способ укрепить ум.

Плавание - одно из лучших упражнений на развитие кардиореспираторной выносливости, затрагивающее всю мышечную ткань. Это также может повысить гибкость. Поскольку вес не влияет на человека во время плавания, нагрузка на суставы снижается, а мышцы работают безопасным образом. Плавание требует, чтобы один человек овладел более сложными навыками.

Езда на велосипеде может не только увеличить мышечную силу и выносливость, но и увеличить выносливость сердца и дыхания. Как и плавание, езда на велосипеде - это физическая активность, которая связана с большим расходом энергии и, следовательно, помогает похудеть и улучшить композицию тела.

Катание на лыжах - очень полезный вид спорта. Как и плавание, оно требует напряженной работы над верхней частью туловища, включая дыхательную систему. Некоторые студенты катаются на лыжах зимой и бегают трусцой летом, чтобы оставаться здоровыми.

Игровые виды спорта. Многие любят волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, теннис, бадминтон и другие традиционные игры. Есть два увлечения: одно - здоровье и эстетика, второе - спорт и профессионализм. Определение цели этих упражнений зависит от интересов испытуемых и рекомендаций экспертов (врачей

и тренеров). Занятия спортом могут способствовать общему развитию и укреплению тела и, следовательно, способствовать формированию и поддержанию физического и психического здоровья.

Общие требования для улучшения здоровья:

-последовательность. Оптимальный интервал между двумя нагрузками - 24-48 часов. Чем больше интервал, тем меньше тренировочный эффект;

-аккуратность. Физические упражнения не должны угрожать здоровью;

-сложность. Развитие всех физических качеств.

В будущем производительность труда специалистов будет зависеть от спортивных навыков и умений, а также от физической подготовленности, полученной на уроках физкультуры.

Многие первокурсники имеют плохую физическую подготовку и негативно относятся к физическому воспитанию, у них нет необходимости заниматься спортом, нет желания и возможностей улучшать физическое состояние, не имеют физического воспитания. Студенты недостаточно осведомлены о целях и задачах спортивной реабилитации.

Таким образом, учащиеся могут полностью овладеть профессиональными знаниями и навыками и сохранить хорошее здоровье только на регулярных и специально организованных уроках физкультуры.

Литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Баро-ненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа М, 2003. - 417 с.
2. Иванина Л.И. Влияние оздоровительной физической культуры на организм / Л. И. Иванина, А.И. Дрожжаков // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: сборник материалов

Всероссийской научно-практической конференции 1 марта 2013 г. - Орёл, 2013. -С. 64-69.

3. Епифанова Я.С. Факторы, определяющие отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Я.С. Епифанова, С.А. Марчук // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции 11 апреля 2018 года. - Екатеринбург: РГППУ, 2018 - С. 79 - 83.

Literature:

1. Baronenko V. A. Health and physical culture of a student / V. A. Baronenko, L. A. Rapoport. - M.: Alfa M, 2003. - 417 p.
2. Ivanina L. I. The influence of health-improving physical culture on the body / L. I. Ivanina, A. I. Drozhzhakov / / Physical culture, sport and health of student youth in modern conditions: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference on March 1, 2013-Orel, 2013. - pp. 64-69.
3. Epifanova Ya. S. Factors determining the attitude of students to physical culture and sports / Ya. S. Epifanova, S. A. Marchuk / / Physical culture, sport and health of student youth in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the Regional student scientific and practical Conference on April 11, 2018. - Yekaterinburg: RGPPU, 2018-p. 79-83.