



УДК 304.3

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ

Комарова Валерия Геннадьевна

студент

Крылов Владимир Михайлович

доцент, кандидат педагогических наук

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета науки и технологий, г. Стерлитамак

Аннотация. В современном мире двигательная активность многих людей достаточно снизилась. Причинами могут быть как сидячий образ жизни, так и неправильное распределение собственного времени, где присутствует нехватка в спортивных упражнениях.

Ключевые слова: физическая активность, система оздоровления организма, физическая культура

Тема воздействия физической активности на здоровье человека является очень актуальной в нашем мире. В настоящее время, в связи с недостаточной осведомленностью широко распространены проблемы со здоровьем среди молодого населения, в частности студентов. Занятия физической культурой должны быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

К сожалению, большинство студентов отдают предпочтение перекусам, точнее различным бургерам и выпечке. В перерывах между парами, они могут перебить или даже заменить полноценный обед шоколадкой, жевательной резинкой или сигаретой. Следовательно, о здоровом и сбалансированном питании, в котором содержится достаточное количество белков, жиров, углеводов и необходимых для жизнедеятельности витаминов, не может идти и речи. Также ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью.

Весь период обучения связан с высоким психоэмоциональным и умственным напряжением. Стипендии чаще всего не хватает даже на питание, поэтому многие вынуждены идти работать. Вследствие этого эмоциональное напряжение повышается, свободного времени на полноценный сон и отдых не хватает, а это, в свою очередь, существенно сказывается на состоянии здоровья.

Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здо-



ровья – все это основные проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов. В результате исследований было доказано, что из 100% образа жизни студентов на сон приходится 24-30 %, на питание – 10-16 %, на физическую активность – 15-30 %. Вследствие такой организации увеличивается число заболеваний. А так как это происходит на протяжении нескольких лет обучения, то это существенно сказывается на состоянии здоровья студентов.

Здоровый образ жизни во многом зависит от самого студента, а именно от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. К сожалению, учитывая столь немалое количество негативных для организма факторов, современному студенту нелегко сохранять и укреплять здоровье.

Для благоприятной работоспособности человека в любой сфере деятельности очень важно, чтобы в его жизни присутствовала оздоровительная система, помогающая укрепить центральную нервную систему, восстановить двигательный аппарат. В жизни студентов обязательно должны присутствовать простые упражнения для укрепления здоровья, формирование у них ценностей здорового образа жизни.

Человек, который на постоянной основе занимается физической культурой, может выполнить большую часть работы, нежели человек, ведущий малоактивный образ жизни. Физические нагрузки активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что предотвращает появление ревматизма, артрозов, артритов и других дегенеративных изменений во всех звеньях, которые обеспечивают двигательную функцию. Таким образом, регулярные занятия спортом положительно влияют на здоровье в целом. Чтобы физические упражнения приносили только пользу, необходимо знать правила проведения тех или иных упражнений.

Привлечение студентов к многочисленным мероприятиям, направленным на укрепление здоровья студентов, во внеучебное время, должно улучшить их знания в области здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13868>.
2. Васильева З.Л. Оздоровительный и профилактический эффект физкультуры. М.: «Просвещение», 2005
3. Ярлыкова О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования// Крымский научный вестник. №4 - 2015 г., Том 2. «Педагогические науки», с. 281-289. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://krvestnik.ru/pub/2015/09/YarlykovaOV1.pdf>