

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Аксанова Азалина Рамилевна

студент, Оренбургский государственный университет, РФ, г. Оренбург

Мартirosян Милена Норайровна

студент, Оренбургский государственный университет, РФ, г. Оренбург

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

Azalina Aksanova

Student, Orenburg state University, Russia, Orenburg

Milena Martirosyan

Student, Orenburg state University, Russia, Orenburg

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 занятиях физической культурой.

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

Abstract. 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, 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. Она 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. 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. Метод измерения физической активности: энергия, потребляемая из-за какой-либо активности, объем выполненной работы (например, количество сделанных шагов, затраченное время (количество упражнений в день, в неделю)).

При отсутствии необходимых физических упражнений снижается мышечный тонус, выносливость, теряется сила человека, в результате 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; 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 студента (если он не занимается спортом 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.

Физические упражнения можно разделить на две группы: анаэробные упражнения и аэробные упражнения. Аэробные упражнения более полезны для здоровья, чем анаэробные 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. 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.

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. 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.

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.

Список литературы:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, 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.