

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

© 2020 Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров

*Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова  
(Воронеж, Россия)*

*Статья посвящена влиянию занятий физической культурой на организм человека. Рассмотренные требования, которые необходимо соблюдать в процессе занятия спортивными упражнениями, позволяют сделать определённые выводы, которые помогут разработать методы по укреплению, сохранению и улучшению здоровья студентов.*

*Ключевые слова: физическая культура, здоровье, организм, мышечная активность, спорт.*

Физическая культура играет одну из главных ролей в жизни каждого человека на этой планете. Занятие физкультурой всегда оказывало влияние на нас: на наше здоровье, эмоциональное состояние, трудоспособность. Ученые доказали, что выполнение физических упражнений не только придают нашему телу спортивный и красивый вид, но также снижают уровень напряжения, нормализуют многие биологические процессы в организме.

Вот уже много лет подряд учеными из разных стран проводятся исследования, которые показывают, насколько улучшается состояние организма после занятий спортом. Спортивные нагрузки усиливают кровообращение, укрепляя тем самым сердечно-сосудистую систему. Помогают улучшить обмен веществ, придают человеку бодрости и заряжают положительными эмоциями. Но это лишь верхушка айсберга, роль спорта в жизни человека на этом не заканчивается: Занятия спортом положительно влияют на кости. Если регулярно заниматься, то в старости такая болезнь, как остеопороз, обойдет стороной.

Спорт укрепляет мышцы кишечника, что, в свою очередь, улучшает пищеварение. Предотвращает рак. Как показали исследования, у людей с достаточной физической активностью намного ниже риск возникновения рака.

Уже давно известно, что люди, которые занимаются физической культурой, способ-

ны намного быстрее добиться успехов, каких-то достижений в своей жизни. Это утверждение можно объяснить по нескольким причинам.

1. Здоровье: благодаря занятию физическими упражнениями улучшается и укрепляется здоровье. Человека, который занимается спортом, переполняют сила и энергия. Они необходимы ему для различного рода деятельности практически в любой сфере жизни.

2. Развивается чувство воли, под влиянием спорта происходит самовоспитание человека, он становится более упорным и сконцентрированным.

3. Человек эмоционально разряжается, а это отличный способ, чтобы справляться со стрессами. Весь накопившийся негатив в человеке сбрасывается, как эмоциональный груз. Таким образом, человек оберегает свое психическое здоровье, у него повышается устойчивость к стрессам, а также продуктивность в решении конфликтов с другими людьми.

В современном мире вряд ли мы сможем представить свою жизнь без занятий физической культурой и спортом. Однако, большая часть студентов просто наблюдает за спортивными состязаниями. К сожалению, далеко не каждый из нас самостоятельно ежедневно делает физические упражнения или хотя бы утреннюю зарядку. Многие не осознают, что именно спорт оказывает благоприятное воздействие на состояние здоровья не только в физическом, но и в психологическом плане.

Выполнение физических упражнений и спортивные нагрузки напрямую оказывают влияние на здоровье студентов. Изучение того, как воздействуют физическая культура на организм людей, позволит сделать определённые выводы, основываясь на которые

---

Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, старший преподаватель, giiya@mail.ru.

Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, доцент, giiya@mail.ru.

Петров Евгений Николаевич – Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова, старший преподаватель, giiya@mail.ru.

можно будет разработать методы по укреплению, сохранению, улучшению здоровья и увеличению продолжительности жизни населения.

Наше здоровье – это полное физическое, духовное и общественное благополучие. И именно выполнение физических упражнений укрепляет и сохраняет наше здоровье. По этой причине следует распространять и продвигать физическое воспитание среди молодых людей и студентов в целом. Физическое воспитание – процесс в педагогике, который ориентируется на развитие физической культуры человека как личности. Таким образом, чем раньше студенты обратят внимание на данную проблему, тем быстрее они смогут добиться успеха.

Есть разнообразные методы по укреплению и сохранению здоровья человека. Один из главных методов – ведение здорового образа жизни (ЗОЖ). Но в понятие ЗОЖ входят не только выполнение физических упражнений. Помимо этого, необходимо правильно питаться в течение дня, спать ночью хотя бы 7-8 часов, закаляться; не иметь вредных привычек и пр. Но важную роль играет ежедневная зарядка по утрам. Только выполняя на постоянной основе физические упражнения утром, студент может достичь наилучшей физической подготовки, а в дальнейшем и совершенства в физическом плане. Утренняя зарядка избавляет от вялости после сна, позволяет взбодриться, приводит в тонус нервную систему, улучшает работу легких и кровообращения. Благодаря зарядке повышается как физическую, так и умственную работоспособность человека. Необходимо составлять план упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями организма каждого человека. Нельзя применять слишком сильные нагрузки и доводить себя до состояния полного утомления.

В современном мире люди стали менее активными. Вследствие этого и сидячей работы их состояние здоровья стремительно ухудшается. Большая часть из нас забывает о том, что, долго работая за компьютером, необходимо на некоторое время дать отдохнуть глазам и сделать разминку мышц тела. Ведь есть много комплексов с упражнениями, которые можно выполнять, даже не вставая с рабочего места, в офисе или на учебе. Если мы будем уделять хотя бы немного времени физическим упражнениям, то сократим ухудшение своего здоровья.

Неблагоприятное воздействие на наш организм оказывает и автомобильный транс-

порт. Даже если расстояние до места назначения можно вполне преодолеть пешком, люди все равно предпочитают доехать до него на машине. А ведь благодаря ходьбе мышцы тела укрепляются, кровь лучше циркулирует по сосудам, происходит сжигание жира, заметно снижается риск заболеваний и т. д.

Нам просто необходимо оберегать свое здоровье. Оно напрямую зависит от нескольких показателей: образ жизни, который мы ведем, генетика, окружающая нас среда, медицина. Как раз таки 50 % влияния на здоровье оказывает образ жизни. Выполнение физических упражнений относится именно к этому показателю. Из этого следует, что именно от самого человека в большей степени зависит его собственное здоровье, поэтому только он способен либо улучшить его, либо наоборот, существенно испортить.

К несчастью, на данный момент значительно возрастает число статистических данных о больных студентах. Этим людям достаточно тяжело выполнять стандартные физические упражнения. Именно по этой причине, по результатам медицинских исследований, по дисциплине физической культуры их определяют в специальную группу ЛФК (лечебно-физическая культура). ЛФК – это вид физической культуры, являющийся лечебно-профилактическим, он способствует быстрому и полному восстановлению здоровья человека. А также ЛФК позволяет предупредить появление осложнений различных заболеваний.

Итак, как же физические упражнения оказывают влияние на здоровье человека? Например, количество ударов сердца в минуту у человека, который занимается спортом, намного меньше. Благодаря этому, сердце меньше поддается изнашиванию. Таким образом, занятия спортом продлевают нашу жизнь.

Кислород необходим для нашей жизнедеятельности. С помощью кислорода наш организм получает энергию. При низкой физической активности происходят отрицательные изменения отрицательные в системе дыхания.

Занятие физической культурой также снимают стрессовое состояние. При выполнении физических упражнений поднимается наше настроение, а также трудоспособность.

Нельзя упустить тот факт, что физическая нагрузка оказывает благоприятное влияние на иммунитет учащегося. Именно занятия спортом помогают иммунной системе

лучше справляться с разными бактериями, а также вирусами.

Одним из самых распространенных и продуктивных видов спорта является бег. Это всегда прекрасный способ разрядиться, отвлечься от мыслей и снять нервное напряжение. Благодаря бегу происходит интенсивный процесс сжигания жиров, улучшается кровоток по сосудам, повышается активность мозга и выносливость организма, а также его иммунитет.

Несмотря на огромное изобилие положительных свойств спортивной жизни, было бы несправедливо не упомянуть об её главных требованиях, которые необходимо соблюдать в процессе занятия спортивными упражнениями. В принципе, их не очень много, однако каждое из этих условий необходимо выполнить, дабы не получить сплошной вред от будущих тренировок.

Во-первых, для того чтобы не получить какой-либо ущерб от занятия физической культурой, необходимо пройти обследование в любой поликлинике и убедиться, что Вам разрешено заниматься тем видом спортивной деятельности, которую Вы выбрали.

Во-вторых, если Вы занимаетесь таким видом спорта, в котором необходимо пользоваться спортивным оборудованием, то перед их использованием необходимо проконсультироваться с тренером или же с опытным в этом деле человеком.

В-третьих, во время тренировок всегда прислушивайтесь к своему организму. Если Вы чувствуете слабость и нежелание продолжать занятие спортом, то не мучайте себя, а уезжайте домой отдыхать. И при этом помните, что чрезмерные нагрузки способны серьёзно навредить Вашему здоровью.

Подводя итог, мы можем сделать вывод, что физические упражнения имеют весомое значение в поддержании и улучшении здоровья людей, в том числе и студентов. Занятие физической культурой регулярно и

в меру оказывает благоприятное воздействие на биологические процессы организма человека.

Из-за снижения физической активности показатель нашего здоровья падает, появляются разные заболевания, и сокращается продолжительность жизни. Мы должны с серьезностью подходить к такой важной дисциплине, как «Физическая культура». Для этого образовательные учреждения должны вводить новые методы проведения занятий и мероприятий, чтобы у студентов появилась мотивация к ежедневному занятию физическими упражнениями и увеличению физической активности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьева, И. В. Современная система физического воспитания студентов / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2011. – Вып. 8. – С. 254-256.

2. Григорьева, И. В. Спорт и социальная активность личности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – Воронеж, 2010. – Вып. 7. – С. 364-366.

3. Григорьева, И. В. Физиологические предпосылки резервов двигательной активности / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова // Моделирование систем и информационные технологии: сборник научных трудов. – 2010. Вып. 7. – С. 366-367.

4. Дорофеева, Н. В. Влияние двигательных режимов на здоровье студентов / Н. В. Дорофеева, Н. В. Минченкова, И. В. Овечкина // Материалы международной IX Межуниверситетская научно-методическая конференция «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»: В 2 ч. Ч. 1. – М.: МГУ, 2006. – С. 210-211.

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

© 2020 E. G. Volkova, I. V. Grigoreva, E. N. Petrov

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)*

*The article is devoted to the influence of physical education classes on the human body. The considered requirements that must be observed in the process of practicing sports exercises allow us to draw certain conclusions, based on which it will be possible to develop methods for strengthening, maintaining and improving the health of students.*

*Keywords: physical culture, health, body, muscle activity, sport.*