

## ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

© 2021 А. А. Плотников<sup>1</sup>, И. В. Григорьева<sup>2</sup>, Е. Г. Волкова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Воронежский институт высоких технологий (Воронеж, Россия)

<sup>2</sup>Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова (Воронеж, Россия)

*В статье рассматриваются физические нагрузки, которые являются необходимыми элементами нормальной жизни здорового человека. Занятия физической культурой требуют грамотной и тщательной организации и являются важнейшим аспектом обучения будущих специалистов в высших образовательных учреждениях.*

*Ключевые слова: физические нагрузки, здоровье, спорт, здоровый образ жизни.*

Физическая активность на постоянной, регулярной основе считалась на протяжении века гарантом здоровья. В последнее время данное положение подтвердилось ещё и новыми научными исследованиями. Согласно исследованиям, физическая культура в целом оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психическое состояние человека. Выполнение зарядки является одним из факторов профилактики рецидивов хронических заболеваний, в том числе и кишечника.

В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования организма учащихся и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, вы-

полняемой в процессе повседневной учебы, профессионального труда и в быту.

Если вы начнете регулярно заниматься физической культурой, то будете чувствовать себя более энергично, избавитесь от мышечных напряжений, связанных со стрессовыми ситуациями, у вас изменится отношение к работе, к себе, к жизни. У вас станет более ясным ум, вы будете лучше и моложе выглядеть, прямее держаться, станете стройнее. И, наконец, у вас нормализуется работа желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая и дыхательная системы будут функционировать на более высоком уровне.

Здоровый образ жизни – это своеобразные исторически сложенный свод правил и норм, направленных на улучшение физической активности человека. Однако, занятия физической культурой, влияют не только на физические параметры человеческого тела, но и на морально-духовные. Но для того, чтобы занятия приносили пользу, а не вред, нужно знать элементарные правила выполнение упражнений, а также обязательно выполнять разогревающие движения, и делать утреннюю зарядку.

Добровольный отказ от табакокурения, употребление наркотическими веществами, злоупотребления алкогольных напитков – это очень важное и обязательное условие нормального образа жизни и функционирования здорового студента.

В целом, можно считать, что существу-

---

Плотников Александр Александрович – Воронежский институт высоких технологий, канд. техн. наук, доцент.  
Григорьева Ия Викторовна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, доцент, gtiya@mail.ru.  
Волкова Елена Григорьевна – Воронежский государственный лесотехнический университет им. Г. Ф. Морозова, старший преподаватель.

ет три вида здоровья: первое – это физическое здоровье, второе – это психическое здоровье и третье – это нравственное (социальное) здоровье.

Физическое здоровье – это нормальное состояние организма, при котором все органы человеческого тела и их функции работают хорошо. При условии выполнения всех вышеперечисленных условий – весь организм человека развивается и функционирует в правильном русле.

Психическое здоровье обусловлено состоянием головного мозга устойчивости и развитию волевых качеств. Чаще всего, когда мы говорим о психическом здоровье, имеется в виду, что по всем вышеперечисленным параметрам нет отклонений от нормы.

Здоровье человека зависит от многих факторов. Часто бытует мнение, что здоровье всей нации на 50 % определяется именно образом жизни, а только на 20 % экологическими факторами и, так же, на 20 % биологическими (наследственными), и всего на 10 % медицинскими. Следовательно, можно сделать вывод, что когда люди ведут здоровый образ жизни, то это зачастую предопределяет высокий уровень их здоровья. И наоборот, человек, который отказывается от выполнения элементарных физических упражнений, ведёт нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, курит, употребляет запрещённые вещества, всем этим он обрекает себя на снижение иммунитета, вследствие чего уменьшение сопротивления многим болезням, преждевременную старость, и жизнь в которой мало радостей. Поддержание здоровья является абсолютно добровольным и необязательным, однако каждый человек должен это делать для самого себя.

Основное время становление как личности студента формируются именно в университете, когда он получает специализацию высшей квалификации. Лекции, семинары, учебные и производственные практики, лабораторные и практические занятия, зачётная неделя и сессия - это основные виды учебной деятельности, на которой каждый студент получает определенный набор знаний, приобретает навыки, необходимые для его будущей профессии. В сумме все виды учебной деятельности рассчитаны на 36-часовую учебную неделю, сюда входят все

виды аудиторных и внеаудиторных занятий, самостоятельные и контрольные работы, а также различные мероприятия. Всё вышеперечисленное требует от студентов не только определенного набора знаний, эрудиция, подготовленностью, но и высокой степени сосредоточенности, работоспособности, а также хорошего крепкого и стабильного здоровья.

Общая рекомендация для студентов: необходимо являться на учебные занятия бодрыми, отдохнувшими, чтобы активно участвовать во всех видах учебной деятельности. Курение и употребление каких-либо веществ, безделье и сквернословия, явные враги профессионального роста.

Основными элементами здорового образа жизни студента принято считать следующие элементы:

- ежедневный труд
- искоренение привычек, приносящих вред вашему здоровью
- удобные для каждого человека режим активности
- личная гигиена
- закаливания
- правильное, рационально разложенное питание,
- пропорциональное распределение режима работы и отдыха.

Вкратце, рассмотрим каждый из этих элементов. Труд – это важнейший элемент правильного образа жизни. На человеческое здоровье оказывает большое влияние биологические и социальные факторы, главным элементом которых является труд. Каждый человек, в особенности студенты, должен правильно рассчитывать режим деятельности и отдыха. Их важно чередовать, к примеру, после занятий в университете и обеда следует потратить несколько часов на отдых, однако это не означает состояния полного покоя. Только когда человек очень сильно устаёт, мы можем говорить о пассивном отдыхе. Важно стараться избегать переутомления и однообразия в своём труде. Человек, в частности студент, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть своего дня проводить на свежем воздухе. Жителям города желательно гулять по городу и за ним, посещать разнообразные парки, скверы, аллеи, бывать на различных

экскурсиях, работать на садовых участках. Залог успеха каждого человека – это правильное распределение и планирование своего времени, это помогает лучше справиться со своими ежедневными занятиями. Искоренение вредных привычек является также основополагающим фактором здоровья, так как всё это является прямым нарушителем исправной работы организма и пагубно воздействуют на него.

Ожирение так же является негативным фактором. Важно рационально распределять своё питание, каждый прием пищи должен осуществляться по мере необходимости, когда появляется легкое чувство голода. Не следует принимать пищу более чем за 3 часа до сна. Очень важно, после приема пищи не бежать куда-то, а иметь время для усвоения еды. Распространенный миф, что физические упражнения после еды полезны и способствует пищеварению, является ложным. Прием пищи должен состоять из разнообразных продуктов, а также содержать должное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь нужного процента килокалорий, а также пищевого разнообразия.

Важно систематически заниматься физическими упражнениями и спортом, это помогает эффективно решать задачи связанные с укреплением здоровья и развития физических навыков молодёжи. Гораздо полезнее ходить по лестнице, чем пользоваться лифтом, так как по утверждению американских ученых врачей, каждая ступенька, пройденная человеком, дарит 4 секунды жизни, а 70 ступенек сжигают примерно 28 калорий.

Для целостного оздоровления и профилактики различных болезней необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь выносливость, которая оптимально сочетается с закаливанием и другими компонентами. Всё это обеспечивает нашему организму повышение сопротивляемости различным болезням. Самым распространенным вариантом закаливания является контрастный душ, он тренирует не только нервно-сосудистую систему, но и подкожные клетки, которые совершенствуют на центральную нервную систему организма.

Также, замечено, что физическая ак-

тивность поднимает настроение. Хороший настрой в работе и жизни является залогом успеха.

Важность и необходимость привлечения молодых людей, в частности студентов, к ценностям физической культуры важны, и неоспоримо приветствуется во многих государствах, семьях. Однако вопрос формирования данного типа ценностей остаётся всё ещё острым. Самое большое противоречие - в огромном количестве социального опыта в физической культуре, которая накапливается человечеством веками, и низким уровнем понимания каждым человеком значения спорта в жизни. Устранить это можно лишь тогда, когда во всём обществе в корне изменится отношение к физической культуре.

Прежде всего, данная проблема должна решаться с самого детства, прививание здорового уровня физической нагрузки на уровне старших групп садика. Массовое выполнения зарядки, как это происходит во многих лагерях. Внедрение физкультуры, как неотъемлемой части нашей жизни, во всех сферах.

*Заключение.* Спорт делает людей здоровыми, держит в хорошей форме, делает более организованными и более дисциплинированными.

Он объединяет людей разных сословий и национальностей. Многие люди занимаются спортом по личной инициативе. Они увлекаются ходьбой на лыжах, катанием на коньках, настольным теннисом, плаванием, волейболом, бодибилдингом и другими видами спорта.

Для занятий спортом имеются все необходимые условия: стадионы, спортплощадки, плавательные бассейны, катки, лыжные станции, футбольные поля важно лишь желание.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Волкова Е. Г. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Е. Г. Волкова, И. В. Григорьева, Е. Н. Петров // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2020. – № 1 (32). – С. 65-67.
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. Фокин Ю. Г. Преподавание и воспи-

тание в высшей школе: методология, цели и содержание, творчество / Ю. Г. Фокин. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 224 с.

## **THE BENEFITS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS**

© 2021 *A. A. Plotnikov<sup>1</sup>, I. V. Grigoreva<sup>2</sup>, E. G. Volkova<sup>2</sup>*

*Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)<sup>1</sup>*

*Voronezh State Forestry University named after Morozov (Voronezh, Russia)<sup>2</sup>*

*The article discusses physical activity, which are necessary elements of a normal life for a healthy person. Physical education classes require competent and careful organization and are the most important aspect of training future specialists in higher educational institutions.*

*Keywords: physical activity, health, sports, healthy lifestyle.*