

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Гатауллина А.Р., студентка группы 5331

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Казань, Россия

Аннотация: в данной статье затрагивается вопрос о роли физической культуры в жизни студентов, а также рассматривается актуальность данного вопроса, его необходимость.

Введение. В настоящее время физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры современного общества, так как она представляет собой многогранное всестороннее совершенствование человеческого тела с помощью физических упражнений, соблюдение правильного режима в быту и труде. Физическая культура – основа формирования здоровья и здорового образа жизни человека.

Современная практика показывает, что образ жизни большинства студентов является малоподвижным, в виду отсутствия систематических направленных и регулярных занятий физической культурой. А это значит, что все неблагоприятные последствия гиподинамии, касающиеся растущего и развивающегося организма, неизбежно скажутся на его физическом, умственном и половом развитии и в целом на здоровье. Соответственно, проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро, поэтому вопрос о значении и роли физической культуры является актуальным.

Систематические занятия физической культурой и спортом повышают естественную сопротивляемость организма пагубному влиянию окружающей среды, инфекциям. Научные исследования доказывают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, реже болеют, эффективнее

работают и имеют большую продолжительность жизни. Ряд исследований показывает, что студенты, в жизни которых отсутствует любого рода двигательная активность, становятся вялыми, менее активными и творческими, быстрее устают, у них ухудшается успеваемость, снижается внимательность и умственная работоспособность. Поэтому для студента очень важно заниматься физической культурой с целью общего укрепления организма, а также для профилактики гиподинамии.

Хотелось бы также отметить о немаловажной роли физической культуры в развитии личности студента. Физическая культура личности проявляет себя в трех основополагающих направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отображает направленность личности «на себя», что обусловлено ее общественным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому продвижению и самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура является базой самостоятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании методов физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, профессиональной и общественной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее индивидуальных проявлений.

Студенты, являются специфической социальной группой, наиболее подверженной недосыпам, а, следовательно, нервному и психологическому перенапряжению. Физическую культуру можно рассматривать в качестве метода борьбы со стрессом и утомлением, так как во время физических нагрузок, в крови снижается уровень кортизола (гормона стресса) и наступает мышечное расслабление.

Вывод. Таким образом, физическая культура служит мощным и эффективным средством физического воспитания и всестороннего развития личности. На занятиях физкультурой студенты не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач.

Список литературы.

1. Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. 176 с.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2000. 385 с.
4. Краснов И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. 56 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш.учеб, заведений. 2 -е изд., исп. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 490 с.