

УДК 796+372.879.6

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Карпова Н.В., студентка 3 курса факультета ветеринарной медицины Научный
руководитель - Макаров АЛ., старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина»*

Ключевые слова: *гипокинезия, физическая культура, здоровье, спорт, стресс*

В данной работе поднимается вопрос о сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи, который возможно решить путем внедрения спорта в жизнь студента, увеличения двигательной активности.

В современном обществе человек практически избавлен от физических нагрузок (к студентам это относится в силу времени, проводимого в учебных аудиториях в сидячем положении), что обуславливает постоянное уменьшение мышечных напряжений в жизни студента [4]. Низкая двигательная активность, или гипокинезия способствует росту заболеваемости как студента, так и всего населения. В отношении студенческой молодежи вопрос о двигательной активности стоит очень остро, так как с каждым годом вырастает количество студентов специального медицинского отделения. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед вузом [8].

Гипокинезия проявляется в преждевременном развитии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний. Анализ медицинских карт показал, что с каждым годом количество студентов, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, увеличивается [6].

Постоянная низкая двигательная активность человека сопровождается усиленным распадом белков. Мышцы становятся дряблыми, в тканях тела усиливается накопление жира. Ухудшается также функция дыхательной системы: дыхание становится более частым и поверхностным. Все это способствует развитию бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Гипокинезия нарушает деятельность системы пищеварения: ухудшается моторика кишечника, в нем активизируются вредоносные виды микроорганизмов [5]. К отмеченным нарушениям следует добавить значительное число нарушений осанки (57%) и достоверное их увеличение от курса к курсу [7].

Перечисленные отрицательные воздействия гипокинезии на организм человека убедительно свидетельствуют о необходимости постоянной мышечной деятельности. Регулярные занятия физическими упражнениями дают возможность свести к минимуму эти вредные явления.

За счет физической культуры может усовершенствоваться телосложение. Регулярные физические упражнения дают плоский живот, тонкую талию (девушкам), твердые бицепсы, развитие мускулатуры (юношам), что способствует привлекательности и повышению самооценки, а отсюда – желанию добиться больших успехов в жизни. Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать все возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Немаловажно, чтобы физические упражнения доставляли удовольствие [9].

Исследования показали, что систематические физические нагрузки (3-4 раза в неделю по 35-45 мин) способствуют развитию приспособительных реакций, повышают сопротивляемость организма к стрессовым воздействиям, обеспечивая психическую разрядку и улучшая эмоциональное состояние [3].

Занятия спортом служат как решением физического совершенствования молодежи, укрепления здоровья, так и воспитывают у нее такие качества, как целеустремленность, умение с пользой проводить свой досуг, стремление вести здоровый образ жизни, способствуют уменьшению распространения различных негативных явлений [2].

Библиографический список

1. Белорусова, В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2003. – 118с.
2. Харитонов, В.И. Валеологические подходы в формировании здоровья учащихся / В.И. Харитонов; под ред. В.И. Харитонova, М.В. Бажанова, А.П. Исаева. – Челябинск: Исток, 2005. – 116-129с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384с.
4. Ильинич, М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002. – 340с.
5. Куценко, Г. И. В. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю. Новиков. – М.; Спб.: Нева, 2003. – 347с.
6. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: БЕК, 2002. – 281с.
7. Лях, В. И. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи / В.И. Лях, Г.Б.Мейксон, Л.Б. Кофман. – Челябинск: ДЦНТИ, 2003. – 398с.
8. Ращупкин, Г.В. Физическая культура. – Спб.: Нева, 2004. – 217с.
9. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни. – М.: Сфера, 2003. – 301с.

PHYSICAL CULTURE IN THE STUDENTS' HEALTH

Karpova N.V.

Keywords: *hypokinesia, physical education, health, sports, stress*

In this paper raises the issue of maintaining and improving the health of students, which can be solved by introducing the sport in the student's life, increase physical activity.