

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ**

**С.В. Кочетова**, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10848

**Аннотация.** В статье поднимается важная тема о том, как в нашем современном мире все реже имеет значение физической культуры, так как отсутствует здоровый и активный образ жизни. Это все приводит к не реализации образовательного плана молодежи в виде физического здоровья. А также для всех студентов она актуальна, потому что в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровье, ритм жизни, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт.

Известно, что занятие спортом тесно связано со здоровьем. Ритм в современном мире стал значительно проще. Новые способы передвижения стали гораздо удобнее, но это понизило двигательную активность. Технический прогресс задел все сферы деятельности. Огромное влияние на образ жизни оказали смартфоны, компьютеры и другие устройства. А заниматься повседневными делами и работать стало легче и гораздо проще, это повлияло и на студентов [3]. Также отрицательно сказалось на здоровье человека. Внутренние органы работают несколько иначе, но эти изменения протекают в худшую, а не в лучшую сторону. А так как движения сведены к минимуму, резко падающий уровень энергозатрат повлияет на сбой мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной систем. Спорт является той сферой, которая обеспечивает физическое и нравственное воспитание населения, сохраняется работоспособность человека на работе. Студентам же помогает распределять свое время, быть более собранными и сконцентрированными. Также это поднимает самооценку и способствует положительному настрою. Реализация принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и способствует осуществлению врачебного контроля [4]. Год за годом увеличивается число студентов, которые находятся в медицинской группе по состоянию здоровья. На это повлияло уменьшение физической нагрузки.

По данным исследований более 30% молодежи имеет проблемы с сердцем и опорно-двигательной системой, которые приводят к более опасным заболеваниям. Какой бы хорошей ни была медицина, она не сможет избавить каждого от всех болезней. Человек сам должен следить за своим здоровьем и бороться за него. С раннего детства надо приучать к этому детей и помогать им в планирование тренировок и закаливания. Также приучать к личной гигиене, особенно мальчиков, пренебрегающих этим. Также есть мнение о прямой зависимости демографической и экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения. Если верить еще одной статистике, то отсутствие спорта старит растущий организм. Это приводит к болезням, возникающим у стариков. Дабы избежать этого необходимо укреплять организм и иммунитет, нельзя избегать спорт и физкультуру [1].

Помимо этого, стоит опасаться такой проблемы как ожирение, это приведет к дискомфорту, лежачему образу жизни и сокращению ее. Благоприятное воздействие спорта подтверждают повсеместно, оно нашло отражения в истории человечества. Медики и педагоги прилагают много усилий, чтобы отношение к спорту изменилось к лучшему. Сейчас спорт прославляют, наши спортсмены завоёвывают медали первых мест и становятся примером для всех и грозой для их соперников. В учебных заведениях начинают выдавать

бесплатные абонементы в различные спортивные заведения. Конечно же, старания идут на пользу, но все равно еще очень много людей игнорирующих занятия спортом. Но опять же не следует злоупотреблять нагрузками, организм может с ними не справиться и это приведет к травмам, а в дальнейшем и к более серьезным последствиям. Главное соблюдать эту тонкую грань нормы и не доходить до перегрузок [2].

А теперь взглянем, как влияет на здоровье спорт при его наличии. Это приводит к повышению иммунитета и улучшение состава крови человека. Мало кто знает, что регулярные тренировки действительно могут изменить состав крови, а именно: количество эритроцитов и лимфоцитов необходимые нам. Ведь их задача – это борьба и устранение вредоносных факторов. Эти факторы воздействуют на организм. Спортивные люди гораздо реже подвержены болезням, так как укрепленный иммунитет не позволяет побороть себя разнообразным вирусам и болезни. Да и нервная система развивается и улучшается. Ведь при физических нагрузках мозг более быстро адаптируется к правильному и взвешенному принятию решения, а также к смягченному реагированию на раздражители. Ежедневная нагрузка помогает улучшать кислородное питание и образованию новых кровеносных сосудов. Еще в древности говорилось о значении спорта и его влиянии на развитие деятельности мозга. Ощущение легкости, бодрости и удовлетворенности создает мышечная работа. Так же нельзя не упомянуть об улучшении

обмена веществ. Лучше проходит регуляция содержания сахара в крови благодаря тому, что организм натренирован. Ускоренный обмен веществ способствует улучшенному усвоению питательных веществ и более быстрому протеканию химических процессов в организме. Есть еще один плюс в нормальном образе жизни и это сохранение и восстановление хрящей и костных тканей, то есть суставов. Из-за ежедневного занятия спортом меняется состав мышц на химическом уровне, а количество энергетических веществ возрастает. Резко увеличивается потребность организма в кислороде при выполнении физических упражнений. Отсюда вытекает, что чем больше функционирует мышечная система, тем дыхание становится более объемным. А это значит, что сердце и легкие больше работают. При некоторых заболеваниях и нарушениях работы организма, рекомендуют ежедневные мало продолжительные физические нагрузки, что приводит к более быстрому восстановлению. Повышение тонуса и стимулирование защитной силы организма зависит от физических упражнений. Возраст студента характеризуется пиками развития физических показателей. Завершение физического созревания организма приходится на этот период. Совершенствование двигательных функций близок к завершению в 17-18 годам. Из-за больших нагрузок и большого объема различной информации организм студентов перегружается. Для снятия умственного утомления и укрепления требует от студента грамотного расходования свободного времени.

#### **Библиографический список**

1. *Электронный ресурс*. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/184/47128/>
2. *Электронный ресурс*. – Режим доступа: [https://studopedia.net/8\\_16189\\_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-zhizni-studenta.html](https://studopedia.net/8_16189_fizicheskaya-kultura-i-sport-v-zhizni-studenta.html)
3. *Электронный ресурс*. – Режим доступа: <https://vashsport.com/sport-i-zdorove/>
4. *Электронный ресурс*. – Режим доступа: <https://builderbody.ru/vliyanie-fizkultury-i-sporta-na-organizm/>

**INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE LIFE OF STUDENTS****S.V. Kochetova**, *senior lecturer***Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article raises an important topic as in our modern world is less important physical culture, as there is no healthy and active lifestyle. This all leads to the implementation of the educational plan of young people in the form of physical health. And for all students it is relevant, because at this age formed and laid the foundations of a healthy lifestyle.*

***Keywords:** health, rhythm of life, healthy lifestyle, physical culture and sport.*