

Животовский Леонид Александрович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются методологические аспекты влияния ежедневной физической активности и занятий спортом на организм студентов.

Ключевые слова: спорт, студенты, методология, опрос, физкультура, здоровье.

В ходе работы над данными материалами среди студентов-спортсменов первых – третьих курсов Кубанского государственного аграрного университета был проведён опрос на тему – «Какие были замечены улучшения в здоровье на протяжении ежедневных занятий спортом и физической культурой при надлежащем контроле преподавателя». В опросе участвовали: 142 студента первого курса, 116 студентов второго курса и 93 студента третьего курса.

Известно, что ежедневные занятия спортом имеют критическое значение для поддержания здоровья и общего благополучия человека. Систематическая физическая активность оказывает благотворное влияние на различные системы организма – такие как: сердечно-сосудистая; опорно-двигательная; нервная и психологическая системы.

Влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему:

Одним из главных эффектов регулярных физических упражнений является улучшение функции сердца. Упражнения способствуют увеличению ударного объема сердца – количества крови, которое сердце выбрасывает за один удар [2].

Это приводит к более эффективной перфузии тканей и органов. При систематических тренировках сердце становится более сильным и способным перекачивать больший объем крови с меньшими усилиями. Это снижает частоту сердечных сокращений в покое, что является показателем хорошей сердечной формы. Снижение частоты сердечных сокращений в покое уменьшает нагрузку на сердце и снижает риск развития сердечных заболеваний. Также физическая активность помогает снизить артериальное давление как в покое, так и при нагрузках. Механизм этого явления связан с улучшением эластичности кровеносных сосудов и снижением общего периферического сопротивления. Упражнения способствуют расширению артерий, что улучшает кровообращение и уменьшает сопротивление потоку крови. Это особенно важно для людей с гипертонией, так как регулярные тренировки могут способствовать снижению артериального давления до нормальных значений. Также, физическая активность способствует контролю массы тела [7], что в современном мире особенно важно для здоровья сердечно-сосудистой системы. Избыточный вес и ожирение увеличивают нагрузку на сердце, способствуют развитию гипертонии, диабета и других факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярные тренировки помогают сжигать калории и поддерживать оптимальную массу тела, что в свою очередь снижает риск развития этих заболеваний.

На улучшения сердечно-сосудистой системы в целом указали всего 80% опрошенных: 30% первого курса, 24% второго курса и 26% третьего курса. Также из общего числа опрошенных студентов более 75% отметили улучшение своего функционального физического состояния и более 50% студентов заметили увеличение выносливости. Отдельно студенты, страдающие гипертонией (15% от общего числа), обратили внимание на нормализацию своего давления.

Влияние спорта на опорно-двигательную систему.

Один из самых значимых эффектов физической активности – это укрепление костной ткани. Регулярные физические нагрузки, особенно силовые тренировки и упражнения с весом, стимулируют процессы костеобразования. Механи-

ческое напряжение, возникающее в костях во время физических упражнений, активизирует остеобласты – клетки, ответственные за образование новой костной ткани. Это приводит к увеличению минеральной плотности костей, что особенно важно для предотвращения остеопороза. Также физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья суставов [8]. Регулярные упражнения помогают улучшить подвижность суставов и поддерживают их нормальное функционирование. Движение способствует выработке синовиальной жидкости, которая смазывает суставы и уменьшает трение между хрящами, что предотвращает их износ. Это особенно важно для предотвращения и лечения остеоартрита – дегенеративного заболевания суставов. К тому же, регулярные физические упражнения, особенно силовые тренировки, способствуют развитию и поддержанию мышечной массы [1]. Увеличение мышечной массы улучшает общую физическую форму, повышает силу и выносливость, а также помогает поддерживать здоровую массу тела. Силовые тренировки стимулируют гипертрофию мышц – процесс увеличения их объема за счет роста мышечных волокон. Это особенно важно для предотвращения саркопении – потери мышечной массы, которая происходит с возрастом. Физическая активность, включая упражнения на растяжку и гибкость, способствует улучшению подвижности. Упражнения на растяжку помогают поддерживать эластичность мышц и связок, увеличивают диапазон движений в суставах и снижают риск травм. Укрепленные мышцы и связки лучше поддерживают суставы и кости, снижая риск их повреждения [5].

Улучшения в работе опорно-двигательного аппарата отметили более 50% опрошенных студентов: 20% опрошенных первого курса, 13% второго курса и 17% третьего курса. Студенты, занимающиеся плаванием, отметили снижение болевого синдрома в области спины и поясницы, а также улучшение осанки.

Влияние физической активности на нервную систему и психологическую составляющую:

Известно, что студенческая жизнь сопровождается множеством стрессовых факторов, включая учебную нагрузку, экзамены и социальные ожидания. Физическая активность является эффективным средством для снижения уровня

стресса и тревожности (улучшение морального самочувствия отметили 70% из общего числа опрошенных) [3]. Во время физических упражнений происходит высвобождение эндорфинов, которые улучшают настроение и создают чувство благополучия [4]. Многочисленные исследования и опросы (включая этот) показывают, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, имеют более низкий уровень стресса и тревожности по сравнению с теми, кто ведет малоподвижный образ жизни. Также физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, включая память, внимание и скорость обработки информации. Регулярные занятия спортом способствуют росту новых нейронов и укреплению нейронных связей, что улучшает когнитивные способности, что, в свою очередь, может способствовать повышению академической успеваемости.

Помимо всего вышеперечисленного, 37% опрошенных студентов также отметили положительные изменения в визуальной и эстетической составляющей своего тела. Эти изменения способствовали повышению их самооценки, что играет важную роль в жизни студентов, влияя на их академическую успеваемость, межличностные отношения и общее психологическое благополучие [6]. Среди участников опроса 15 студентов, страдавших избыточной массой тела, благодаря регулярным занятиям спортом смогли решить эту проблему.

По результатам опроса и анализу методологических аспектов влияния ежедневных занятий спортом на организм студента, было выявлено, что регулярная физическая активность улучшает работу сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, оказывает положительное воздействие на нервную систему и психологическое состояние. Помимо этого, занятия спортом помогают поддерживать здоровье на протяжении всей жизни и предотвращают развитие множества заболеваний.

Список литературы

1. Вахтин В.Е. Влияние спортивных нагрузок на здоровье опорно-двигательного аппарата / В.Е. Вахтин, М.В. Давыдов, К.А. Шенин [и др.] // Молодой

ученый. – 2023. – №33 (480). – С. 151–153 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/480/105544/> (дата обращения: 03.06.2024). EDN CEUSSC

2. Маркина А.Е. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему студентов / А.Е. Маркина. – 2021.

3. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2023 года). – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ.

4. Попова А.Д. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека / А.Д. Попова, Л.М. Лукьянова // Наука–2020. – 2020.

5. Иванов А.Д. Спортивные травмы в художественной гимнастике / А.Д. Иванов, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 6–7 апреля 2021 года). – Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 65–68. – EDN FNXTKI.

6. Ковалева Т.В. Изучение влияния физической культуры и спорта на жизнь и здоровье студентов в современном мире / Т.В. Ковалева, А.А. Желтов, М.С. Чвикалов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Воронеж, 5–6 октября 2023 года) / Воронежская государственная академия спорта. – Воронеж: Научная книга, 2023. – С. 248–251. – EDN GZONSD.

7. Кулак А.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.А. Кулак, Л.У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 6–7 апреля 2021 года). – Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94–98. – EDN AWTOOB

8. Удовицкая Л.У. Новые инновационные технологии в физическом воспитании / Л.У. Удовицкая, А.А. Пощенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 года). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 70–74. – EDN RFJQDH.