

Алфёрова Антонина Олеговна

студентка

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: в статье рассматривается роль и значение спорта в жизни студента. Освещаются вопросы о том, как регулярные физические упражнения и занятия спортом влияют на организм, как могут помочь студентам справиться со стрессом, улучшить концентрацию и укрепить общее здоровье. Статья также подчеркивает важность баланса между учебой и спортом.

Ключевые слова: спорт, активный образ жизни, студенты, физическая активность, здоровый образ жизни.

Спорт играет важную роль в жизни каждого человека, особенно студента. Он помогает поддерживать физическую форму, улучшает здоровье, укрепляет иммунитет и способствует лучшему усвоению учебного материала.

Физическая культура является одним из частей культуры, ориентированным на укрепление здоровья и его поддержание, а также на улучшение психофизических качеств человека с помощью разнообразных физических упражнений.

Занятие физкультурой имеет такую способность как воздействие на нужные стороны индивида, которые приобретены с рождения либо получены в виде задатков. Физическую культуру стоит рассматривать как неотъемлемой частью общества и личности, результаты которой полезны не только для всего человеческого организма в целом, но оказывает положительное влияние в таких сферах как: образования, трудовой деятельности, социальной жизни, повседневного быта [2].

Упражнения по физической культуре укрепляют здоровье человека, способствуя повышению иммунитета. Физическая активность в образовательных

учреждениях является неотъемлемой частью учебного процесса студентов. Именно в этот период формируются и укладываются основы здорового образа жизни. Во время учебы студенты испытывают значительное напряжение, что может негативно отразиться на их физическом и психическом состоянии. Это может негативно сказаться на процессе формирования личности студента, особенно в период обучения в университете или другом образовательном учреждении. Однако, все эти проблемы можно минимизировать, если студент будет регулярно заниматься спортом, тем самым укрепляя свое здоровье. Сегодня здоровье студентов, представляющих собой социально значимую группу в нашем обществе, имеет огромное значение. Эти молодые люди – будущие профессионалы, и от их здоровья и благосостояния зависит экономическое будущее России.

Студенты, активно занимающиеся спортом или физической культурой, часто проявляют лидерские качества, такие как общительность, упорство, решительность, ответственность и коммуникативность. Они активно участвуют в учебном процессе, у них формируется определенный режим дня, увеличивается стрессоустойчивость, уверенность в себе и, что самое главное, улучшается здоровье. Они также отличаются самоконтролем и изобретательностью.

В процессе занятий спортом повышается функциональная активность организма. Это проявляется в увеличении способности человека выполнять больше работы за меньшее время. С увеличением работоспособности в состоянии покоя снижается частота сердечных сокращений. Человек может работать больше, при этом утомляясь меньше. Организм полностью использует время отдыха и сна.

Стоит отметить, что при недостаточной активности даже у молодого организма могут возникнуть серьезные заболевания, такие как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет. Ожирение, или как его еще называют – избыточный вес, часто возникает из-за недостатка движения. Это происходит потому, что калории, получаемые с пищей, не могут быть полностью использованы и превращены в энергию, в результате чего происходит накопление жира. Вторым по распространенности, но очень серьезным заболеванием, является нарушение

работы сердечно-сосудистой системы, что может вызвать проблемы с сердцем, например, ишемию или повышенное артериальное давление. Не менее серьезным является диабет. Диабет часто возникает из-за недостатка движения, сахар не расщепляется так активно и остается в крови, что сильно влияет на поджелудочную железу и, соответственно, на гормоны, такие как инсулин.

Эксперты считают, что одним из методов воздействия на здоровье молодого поколения может стать их вовлечение в здоровый образ жизни, особенно в его физический аспект. Исследования подтверждают, что именно отсутствие физической активности негативно влияет на здоровье молодежи. Физическая активность является одним из ключевых элементов здорового образа жизни. Это один из факторов, который способствует укреплению здоровья, увеличению производительности труда и снижению риска заболеваний. Однако, согласно статистике Всероссийского НИИ физической культуры и спорта, всего 16% студентов регулярно занимаются физическими упражнениями [1].

В одном из институтов было проведено исследование, направленное на оценку уровня профессионального обучения студентов. Критерии оценки включали физическое развитие, успехи в учебе, профессиональные и физические навыки, а также стабильность студента при временной потере работоспособности (пропуски занятий, болезни). Оценка проводилась по пятибалльной системе. Анализ результатов показал, что студенты с низким уровнем физической подготовки не смогли получить высокий (26–29 баллов) или средний (16–20 баллов) балл. Однако студенты, имеющие средний балл по теоретическим знаниям и высокий балл по физической подготовке, смогли получить высокую оценку за производственную практику, в отличие от тех, кто получил высокие баллы по теоретическому курсу [3].

Мы можем прийти к выводу о важности физической культуры и спорта в студенческой жизни. Важно осознать роль физической активности в своей жизни во время обучения в университете и после его окончания. Если студент сможет осознать это как можно раньше, он сможет начать вести здоровый образ жизни.

Физическая активность оказывает влияние на организм, увеличивая трудоспособность и умственную активность.

Таким образом можно отметить, что спорт играет неоценимую роль в жизни студента. Он не только улучшает физическое и умственное здоровье, но и способствует социальной интеграции и командной работе. Регулярные занятия спортом могут значительно улучшить качество жизни студента и его академические достижения. Важно, чтобы каждый студент осознавал значение спорта и стремился включить его в свою повседневную жизнь. Это поможет им не только преуспеть в учебе, но и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Егоров А.В. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.В. Егоров // Молодой ученый. – 2016. – №24 (128). – С. 448–450. EDN XAEFJX

2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.

3. Образ жизни студента и спорт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://спортстатьи.рф/obraz-zhizni-studenta-i-sport/> (дата обращения: 27.04.2016).