

Каргина Светлана Юрьевна

старший преподаватель

Потёмкина Елена Ивановна

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет»

г. Севастополь

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье анализируется проблема малоподвижного образа жизни студентов и применение физических нагрузок в повседневной жизни. Воздействие физических нагрузок приводит к мотивации для занятий физкультурой, повышению общей работоспособности организма студентов, укреплению иммунной системы и профилактике различных заболеваний.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физические нагрузки, физкультура.

Можно ли утверждать, что влияние спорта и физических нагрузок на жизнь человека имеет огромное значение? Однозначно, да. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека в современном мире невероятно велико.

В ситуациях, когда человек не получает достаточной нагрузки, в органах и системах начинаются изменения в худшую сторону – организм дряхлеет. Самый известный пример, когда космонавты, которые находились долгое время в невесомости, после возвращения на землю не могли не только ходить, но и стоять. Объясняется это тем, что, когда в течение длительного времени не заниматься никакими физическими нагрузками, нервно-мышечный аппарат, который обеспечивает вертикальное положение тела и двигательную активность, утратил свои функции.

Физические нагрузки – один из необходимых компонентов в самосовершенствовании, выступающий важным средством сохранения здоровья и

работоспособности. Воздействие комплекса физических упражнений на организм улучшает его физическое состояние, деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Именно благодаря спортивной деятельности человек становится не только физически привлекательным и здоровым, но и учится принимать решения сразу.

Врачи неоднократно отмечали, что ежедневные занятия физическими упражнениями способствуют хорошему самочувствию и высокой продуктивности, что является неотъемлемой составляющей для работы и учебы. Спорт доставляет радость и удовольствие, выброс гормонов – обоснованный и давно доказанный факт [3, с. 2].

При этом необязательно изнурять свой организм тяжелыми и продолжительными тренировками. Простая пятиминутная зарядка по утрам и в перерыве между долгой сидячей работой на занятиях способствуют приливу сил и улучшают учебный процесс в огромное количество раз.

В случаях, когда заниматься спортом не получается, по ряду причин, тогда можно участвовать в спортивных соревнованиях среди учебных групп, посещать тренажерные залы и заниматься утренней зарядкой.

Работающие мышцы образуют поток импульсов, которые постоянно стимулируют обмен веществ, деятельность нервной системы и всех органов, а это, в свою очередь, улучшает использование тканями кислорода, не откладывается избыточный жир, повышаются защитные свойства организма.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом становится более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышцы сердца сокращаются сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровоснабжения. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность лёгких [2, с. 79].

Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению связок, суставов, росту и развитию костей.

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Цель работы: проанализировать воздействие физических упражнений на организм и состояние здоровья студентов.

Исследование проводилось на кафедре «Физическое воспитание и спорт» Севастопольского государственного университета. Методом анкетирования было опрошено 60 студентов возраста 17–21 лет, которые регулярно занимаются в спортивной секции. В анкете были заданы вопросы:

1. Как долго занимаетесь своим видом спорта?
2. Какие изменения в организме наблюдаете?

Кроме этого, опрашиваемые дали оценку по пятибалльной шкале по своему физическому состоянию, здоровью и указывали количество обращений в медицинские учреждения за помощью в течение последнего года (рис. 1).

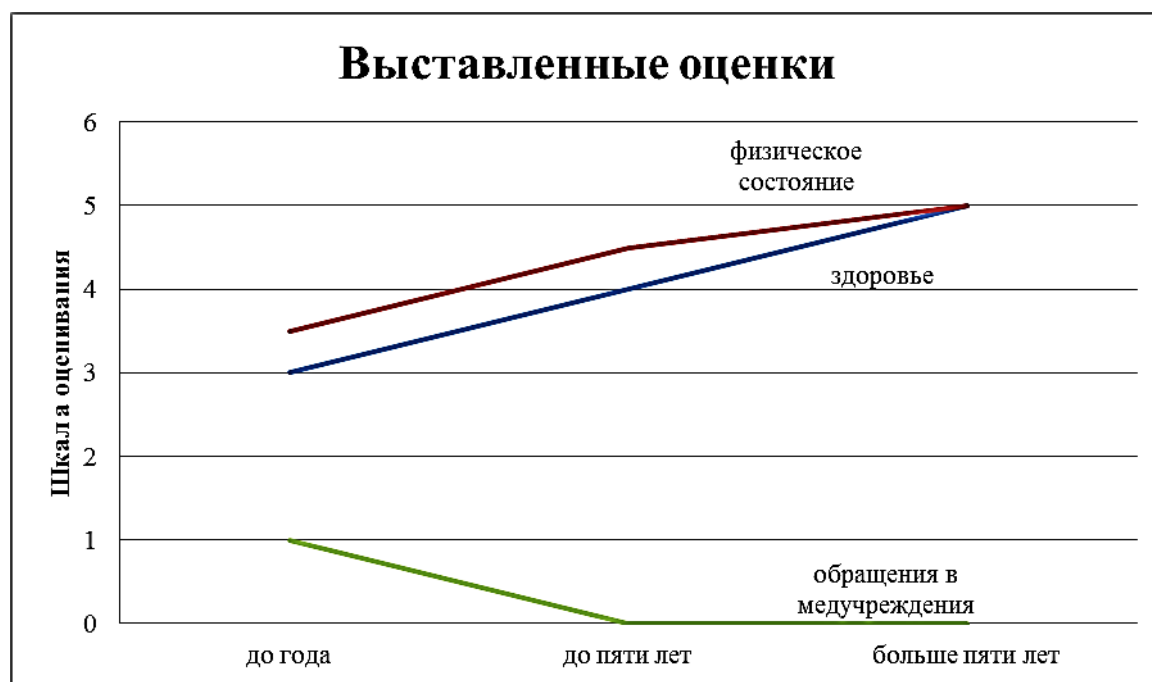


Рис. 1. Результаты опроса

Результаты оказались следующими: Студенты, занимающиеся в спортивной секции университета до года, свое физическое состояние оценивают на 3, при условии, что всегда есть, что улучшить. Уровень здоровья – на 3,5, и они обращаются к врачу 1 раз за год.

Те, кто занимается в спортивной секции до пяти лет, свое физическое состояние оценивают на 4,5, при условии, что всегда есть, что улучшить. Уровень здоровья – на 4, и они не обращаются к врачу.

Студенты, которые занимаются видом спорта до пяти лет, свое физическое состояние оценивают на 5, при условии, что всегда есть, что улучшить. Уровень здоровья – на 5, и они не обращаются к врачу.

Занимающиеся регулярно любым видом спорта студенты отмечают положительную динамику состояния своего здоровья и физического состояния в целом. Минимизирование обращений в медицинские учреждения студенты обосновывают тем, что благодаря регулярным физическим упражнениям их иммунитет укрепился, а в комплексе с ведением здорового образа жизни улучшение заметно во всем организме.

По мнению В.Н. Сергеева, к хроническому переутомлению приводят следующие факторы: бесцельность учебы и отсутствия заинтересованности в ней, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, недостаточное чувство ответственности [1, с. 32].

К этому следует добавить, что около двух часов тратится на внеурочные разговоры и посиделки в системе интернет. Однако не хватает времени 25–30 мин. ежедневно на самостоятельные занятия физкультурой и активный отдых.

Предлагаем примерный комплекс для восстановления и укрепления здоровья, который включает: утреннюю гигиеническую зарядку (10–12 мин.); дозированную ходьбу (2–3 км.); дополнительно посещение физкультурно-спортивной секции (2–3 раза в неделю); ходьба по лестнице на 4–5 этажи в общежитии (2–3 раза в день); в выходной день – прогулки вдоль моря и посещение городских парков.

Вывод: Роль физических упражнений не ограничивается только положительным влиянием на здоровье. Как показывает наблюдение за людьми, регулярно занимающимися физическими упражнениями, показывают, что у них улучшается психическая, умственная деятельность и эмоциональная

устойчивость организма при длительной напряженной умственной или физической работе. Студент, который ведет подвижный образ жизни, может выполнить значительно большую учебную нагрузку, чем человек, который ведет сидячий и малоподвижный образ жизни.

Предлагаем в вузе проводить со студентами мероприятия в форме лекций, бесед, методических и практических навыков, углубленное изучение курса теории и методики физического воспитания, видов спорта, ознакомление с элементами валеологии, здорового образа жизни и т. д.

Основная задача такой формы работы – закрепить знания студентов программного материала по физическому воспитанию, развить способность в систематических занятиях с двигательной активностью, учетом приобретаемых более глубоких знаний в области физиологии и психологии человека.

Функциональная сторона этого процесса предусматривает повышение общей работоспособности организма студентов, укрепление иммунной системы, профилактике различных заболеваний.

Список литературы

1. Сергеев В.Н. Умеете ли вы отдыхать / В.Н. Сергеев. – М.: Знание, 2008. – С. 3–99.
2. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Браунинг; пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – 328 с.
3. Шутьева Е.Ю. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Концепт. – 2017. – №4. – 6 с.