

# Значимость физической культуры для студентов в современном мире

Зыкун Жанна Антоновна, старший преподаватель;

Конон Александр Иванович, преподаватель

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины (Беларусь)

*В данной статье рассматривается значимость физической культуры для студентов в современном мире. Основные заболевания, которые присутствуют у современного студента, а также образ жизни и приоритет занятий физической культурой.*

**Ключевые слова:** физическая культура, опрос, студенты, современный мир.

*This article discusses the importance of physical culture for students in the modern world. The main diseases which are present in contemporary student, and the way of life and the priority of physical culture.*

**Keywords:** physical culture, survey, students, the modern world.

Физическая культура на сегодняшний день является важной составляющей в жизни людей. Однако живя в веке технологий, активность современного поколения в разы снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия. На сегодняшний день студентам приходится сидеть по 3–4 пары в день, это около 1,5 часа одна пара, порядка 8 часов в день «Такой темп жизни» необходимо разнообразить физическими нагрузками, но ведь помимо учебы в университете студентам необходимо выполнять домашнюю работу или заниматься курсовыми работами, научными статьями, преддипломными проектами и др. В этом случае физическая культура выполняет важную роль в их здоровом образе жизни.

Ведь как известно, организм представляет из себя целостную структуру, следовательно, малая подвижность влечет за собой ослабление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, иммунитета и многих других важных структур организма. В настоящее время число людей с разнообразными заболеваниями растёт, так что снижение двигательной активности является актуальной проблемой. Многие студенты ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к дефициту двигательной активности. Те двигательные действия, которые они выполняют в течение дня, восполняют лишь незначительную долю двигательной активности, а ведь от уровня двигательной активности напрямую зависит состояние

кардиореспираторной системы, опорно-двигательного аппарата, физического развития и физической подготовленности.

Двигательная активность оказывает воздействие на все системы организма, совершенствуя их функции и повышая адаптационные возможности, как отдельных систем, так и всего организма в целом.

Физическая культура и спорт является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Занятия физической культурой необходимы всем во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. У пожилых, наряду с этим, задерживают неблагоприятные возрастные изменения [2].

Важно знать, что при малой активности, даже у молодого организма могут развиваться серьезные заболевания, например, как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет. Ожирение или по-другому еще называют это заболевание избыточный вес, возникает чаще всего из-за малой подвижности, это происходит из-за того, что калории поступающие с пищей, не могут полноценно расходоваться и преобразовываться в энергию, а, следовательно, происходит накопление в виде жировых отложений.

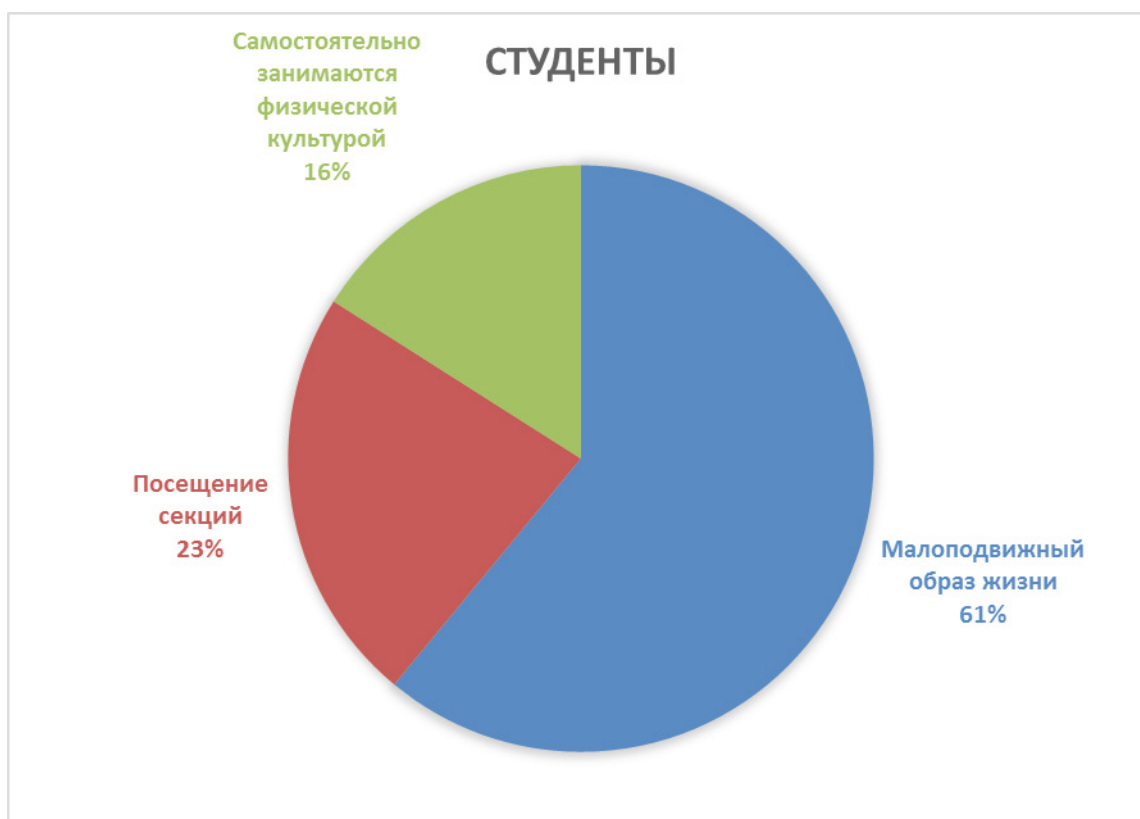
Вторым по распространенности, но самым серьезным заболеванием является нарушение работы сердечно-сосудистой системы, что может приводить к проблемам самого сердца, например, как ишемия, или же повышенному артериальному давлению.

Не менее серьезным заболеванием является диабет. Диабет возникает в большей степени из-за малой подвижности, сахар не так активно расщепляется и остается в крови, что оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, и соответственно на гормоны, такие как инсулин.

Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение [2].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [1].

Чтобы выяснить важность физической культуры для студентов в современном мире, было решено провести анкетирование. Для его проведения была собрана группа из 140 человек факультета биологии и составлена анкета с вопросами. Вопросы были поставлены так, чтобы выяснить на сколько студенты загружены учебной работой, как часто они занимаются физической нагрузкой, посещают ли они какие-либо секции, или же ведут активный образ жизни самостоятельно. Также помимо анкетирования, был проведен сбор данных среди студентов о состоянии их здоровья. По результатам анкетирования была составлена следующая диаграмма:



Как видно из диаграммы:

— 61% студентов — ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру), это связано с отсутствием времени, либо же сильной усталостью в завершении рабочего дня, и ряда других причин, стоит отметить, что некоторые из опрошенных студентов имеют медицинские противопоказания в физических нагрузках, вследствие чего и ведут не столь активный образ жизни;

— 23% студентов — посещают различные секции, такие как бадминтон, волейбол, настольный теннис, пла-

вание, либо же тренажёрный зал;

— 16% студентов — помимо физической культуры в университете, в личное время проводят вечерние пробежки, упражнения на турниках или утреннюю зарядку, для поддержания своего здоровья.

Среди студентов имеющие проблемы со здоровьем, было проведено исследование, по выявлению конкретных заболеваний. Вследствие чего были получены следующие результаты:



- заболелания сердечно-сосудистой системы (36,3%),
- опорно-двигательного аппарата (13%),
- пищеварительной системы (17,7%),
- офтальмологические заболелания (18,0%),
- органов дыхания (8,7%),

Данные о состоянии здоровья были собраны по той причине, что все эти особенности необходимо учитывать, при индивидуальном занятии, ведь если соблюдать правила и учитывать особенные нагрузки из-за болезни, можно вести активный образ жизни. Физическая культура является главным компонентом в здоровье человека. Необходимо придерживаться активного образа жизни для развития выносливости, иммунитета, и поддержания многих систем жизнедеятельности. Но в совре-

менном мире темп жизни на столько ускорился, что не остается времени на спорт, если бы физической культуры как дисциплины не было в университетах, то здоровье студентов было бы на очень низком уровне, даже сейчас по последним данным весьма увеличился процент студентов с подготовительной или специальной медицинской группой, а ведь помимо тела, она позволяет перевести дух и мозговой активности.

Для большего привлечения студентов к активной жизни необходимо развивать больше секций по интересам, возможно подбирать ряд упражнений для людей с противопоказаниями, внедрение оздоровительных методик таких как пилатес, йога тогда здоровье студентов будет наиболее крепким.

Литература:

1. Аршавский, И. А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — 36 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, — 304 с.

3. Зыкун, Ж.А., Конон А.И. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз // Молодой ученый. — 2016. — № 18. — С. 200–205.