

*Шамсутдинов Ш.А., к.п.н., доцент,
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак
Ермолаев А.П., старший преподаватель,
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак
Волкова Е.А., старший преподаватель
СФ БашГУ, Россия, г. Стерлитамак*

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Аннотация. В статье рассматривается физическая культура для студентов в современном мире, её значимость. Образ жизни студентов, занятия физической культурой как основной фактор здорового образа жизни, заболевания, присутствующие у современных студентов, их профилактика.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, здоровый образ жизни.

Abstract. The article examines physical culture for students in the modern world, its significance. The lifestyle of students, physical education as the main factor of a healthy lifestyle, diseases present in modern students, their prevention.

Index terms: physical culture, students, healthy lifestyle.

Исследования многих авторов [2,4] показывают что в современном мире физическая активность людей снизилась, и во многом связано это с развитием новых технологий, появлением автоматически-механических

аппаратов, которые способны заменить физический труд. Кроме того появление гаджетов, компьютерных игр и виртуальной реальности снижают интерес молодежи к физической культуре. Этот компонент бытия снижает физическую активность людей, а тем более студенческой молодежи. Эти веяния пагубно сказываются на здоровье и имеют неблагоприятные последствия. Ежедневно в расписании учащейся молодежи обычно 4 пары, каждая по 1,5 часа, есть перемены по 10 минут и одна перемена длительностью 30 минут. В среднем выходит 6-7 часов в день учебной нагрузки. Помимо учебных занятий есть внеурочные занятия разного плана. А после высшего учебного заведения придя домой, студентам ещё нужно сделать домашние задания, выполнить задания по внеурочной деятельности, статьи написать, готовить курсовые, дипломные работы и многое-многое другое. В таком ритме жизни тяжело существовать, вот здесь-то и приходит на помощь физическая культура. Она выполняет важнейшую роль в поддержании здоровья студента и его здорового образа жизни. Не секрет, что организм человека это целостная структура, отсюда вытекает, что малоподвижный образ жизни влечёт риск различных заболеваний: сердечно - сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и многие другие. В современном мире студенты ведут малоподвижный образ жизни, так как постоянно находятся в сидячем положении: на лекциях, за компьютером, сидя решают учебные задачи и так далее. Из-за этого у студентов появляются различные заболевания, которые прогрессируют очень быстро, со всеми вытекающими последствиями. Ведь от количества двигательной активности напрямую зависит состояние здоровья, физического развития и подготовленности. Но у студентов обычно двигательной активности остро не хватает.

Спорт и физическая культура является значимым фактором для укрепления и сохранения здоровья. Занятия оздоровительной физической

культурой напрямую показаны всем людям, любого возраста. У младенцев, детей, подростков улучшается и укрепляется развитие всего организма. У взрослых и пожилых людей способствует укреплению сердечно - сосудистой системы, дыхательных органов, опорного - двигательного аппарата, увеличения работоспособности, долголетия, задерживает старение, поднимает позитивный психологический уровень жизни. Если человек не будет заниматься физической культурой, будет малоактивным, то даже у молодых людей, у молодого организма будут развиваться различные заболевания, вплоть до онкологических заболеваний. На данный момент многие люди страдают ожирением, что приводит к развитию различных заболеваний: сахарного диабета, астмы, страдает сердечно - сосудистая система, увеличивается вероятность инфаркта, инсульта, хобла (хроническая обструктивная болезнь лёгких) и многих других заболеваний. Это всё следствие малоподвижного образа жизни.

Современный образ жизни студентов напрямую сказывается на здоровье. Многочисленные исследования показывают что сейчас у студентов здоровье хуже, чем у их родителей.

Чтобы определить двигательную активность студентов в Стерлитамакском филиале БашГУ, было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 150 студентов первых и вторых курсов, с разных факультетов БашГУ г. Стерлитамака. Была составлена анкета с вопросами, на которые отвечали студенты. Вопросы составляли с целью выяснения, насколько студенты заняты учебной и внеурочной деятельностью, и как часто и в каком количестве студенты занимаются активной деятельностью (спортивные секции), занимаются ли самостоятельно. Также целью анкетирования был сбор данных о состоянии физического здоровья студентов.

По результатам анкетирования видно, что самостоятельно занимаются 12%, в спортивных секциях 19%, ведут малоподвижный образ 69%. Было определено, что на 69% студентов влияет усталость от учебного дня, занятость домашними заданиями, нехватка времени, 19% студентов посещают спортивные секции: настольный теннис, волейбол, тренажёрный зал, 12% студентов сами в свободное время занимаются физической культурой: зарядка, оздоровительный бег, турник и другое. Всё это способствует укреплению физического здоровья. Но у некоторых студентов есть медицинские противопоказания физических нагрузок, они ведут малоподвижный образ жизни. Был проведён анализ анкет студентов о состоянии здоровья и имеющихся заболеваний. Из 100% опрошенных студентов есть заболевания:

- пищеварительная система 28,4%,
- опорно-двигательный аппарат 15%,
- органы дыхания 11%,
- сердечно - сосудистая система 25,6%,
- офтальмологические заболевания 20%.

Эти данные о состоянии здоровья позволяют применять индивидуальный подход к каждому студенту, правильно для каждого составить оздоровительную программу с физическими нагрузками, с индивидуальным учётом состояния здоровья каждого студента, чтобы поддерживать здоровый, подвижный, позитивный образ жизни.

В заключении отметим, что одним из главных факторов для поддержания здоровья студента является физическая культура. Для того чтобы повысить интерес и привлечь студентов к активному и здоровому образу жизни нужны разнообразные и доступные спортивные секции, оздоровительные группы. Вводить новые оздоровительные мероприятия, новые методики работы. Например, большой интерес вызывают у девушек

такие направления как: пилатес, йога, стретчинг, калланетика и другие виды занятий.

Использованные источники:

1. Бальсевич В.К., Физическая активность человека. М.: 1997. - 179 с.
2. Конон А. И., Зыкун Ж. А. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболеваниях сколиоз// Молодой учёный-2016-№18-с. 200-205.
3. Лебедева Н.Т., Проблемы оздоровительной эффективности физического воспитания в вузах. Минск., 1996 г. – 260с.
4. Чоговадзе А. В., Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов. М.: 1993. - 310с.