

УДК 5527

Аров Хасан Нанурович - кандидат биологических наук, доцент кафедры юридических и гуманитарных дисциплин, Невинномысского Государственного Гуманитарно-Технического института.
Россия, Невинномысск.

Джавахов Анастас Вячеславович - старший преподаватель кафедры общенаучных дисциплин, института «Дружбы Народов Кавказа», Россия, Ставрополь.

Котло Степан Александрович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры уголовно-правовых дисциплин, Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «МИРЭА - Российский технологический Университет» в г. Ставрополе, Россия.
Ставрополь.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: статья посвящена значению физической культуры в жизни учащегося высшего учебного заведения. В статье рассматриваются проблемы физической культуры и спорта в учебной деятельности будущих специалистов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, здоровый образ жизни, здоровье, развитие личности, будущие специалисты.

Arov Khasan Nanurovich - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Sciences, Nevinnomyssk State Humanitarian and Technical Institute.
Russia, Nevinnomyssk.

Javakhov Anastas Vyacheslavovich - Senior Lecturer of the Department of General Scientific Disciplines, Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus, Russia, Stavropol.

Kotlo Stepan Aleksandrovich - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Criminal Law Disciplines, Branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "MIREA - Russian Technological University" in Stavropol, Russia.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE LIFE OF A STUDENT

Annotation: The article is devoted to the importance of physical culture in the life of a student of a higher educational institution. The article deals with the problems of physical culture and sports in the educational activities of future specialists.

Keywords: physical culture, sports, students, healthy lifestyle, health, personal development, future specialists.

Психические и физические нагрузки сопровождают человек в течение всей его жизни. Они в разной мере влияют на уровень благополучия организма, оказывая влияние на его эмоциональный фон, физическое состояние и психическую устойчивость.

Период обучения в высшей школе в этом плане может быть показателен, так как переход человеческого организма из состояния «учащийся» в состояние «студент» сопряжено, прежде всего, с резким увеличением активности коры головного мозга при общем сокращении двигательной активности. Для этого периода характерными чертами становятся гиподинамия, с одной стороны, и гипертония – с другой. Но самое интересное в данной ситуации состоит в том, что все происходящее с

организмом человека в период студенчества может быть в той или иной мере подвержено регулированию [4].

Основным, но не единственным, регулятором в этом процессе могут и должны выступать дифференцированные физические нагрузки. Это подтверждается современными исследованиями медиков, доказывающих, что именно физические нагрузки могут выступать в качестве реального инструмента регулирования уровня психофизического состояния человека, в том числе и студента.

Спортивная тренировка представляет собою специализированный процесс, который направлен на достижение высоких результатов в избранном виде спорта[3].

Спортивная тренировка базируется на планомерном, систематическом использовании физических упражнений с целью повышения и сохранения на высоком уровне работоспособности спортсмена в избранном им виде спорта.

Физиологическая сущность спортивной тренировки заключается в прогрессивных функциональных и морфологических изменениях, происходящих в организме в результате систематического применения постепенно увеличивающихся физических нагрузок.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ [2].

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Возрастные изменения отражаются как на деятельности сердца, так и на состоянии периферических сосудов. С возрастом существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении

максимальной частоты сердечных сокращений. Так, ударный объем сердца в покое в возрасте 25 лет к 85 годам уменьшается на 30%, развивается гипертрофия миокарда [1].

В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости, показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч в неделю), уже через 12-15 недель приводят к увеличению МПК на 10-15%. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека, особенно на организм студента.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Список литературы:

1. Кудря А.Д. Физическое воспитание студентов ВУЗов России посредством личностно-ориентированного подхода / В сборнике: Физическая культура в профессиональном образовании учащихся высшей школы сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции под общ. ред. С.Н. Кашина, А.В. Шульженко. - Ставрополь, 2015. - С. 64-68.

2. Кудря А.Д., Шульженко А.В., Анисимов Б.С. Научно-теоретическое обоснование и внедрение эффективных педагогических технологий формирования физической культуры личности, здорового образа жизни учащейся молодежи // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2015. - № 2(47). – С 215-218.

3. Кудря А.Д., Гладких Д.Г., Джавахов А.В., Прокопенко Т.И. Роль и место физической культуры и спорта в сохранении здоровья учащейся молодежи. В сборнике: Социально-экономические, психолого-педагогические, философские и правовые аспекты развития общества Сборник материалов всероссийского научно-практического круглого стола. 2016. С. 61-63.

4. Шульженко А.В., Кудря А.Д., Анисимов Б.С. Формирование физической культуры личности учащейся молодежи / В сборнике: Актуальные проблемы науки: от теории к практике: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. Ю. П. Кожаева, О. Ю. Зевеке. – Москва, 2015. С.205-208.