

Намазов А.К.¹, Боякова Е.Н.¹, Евсеев В.В.¹, Намазов К.А.¹, Бобков И.Г.²

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СОХРАНЕНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

¹ ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251 Политехническая улица 29, Санкт-Петербург, Россия

² ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается роль физической культуры в профилактике заболеваний, сохранении, укреплении и коррекции здоровья студентов. Физическая культура это в первую очередь сфера социальной деятельности, которая направлена на то, чтобы укреплять и сохранять здоровье человека, а так же приводить психологическое состояние в гармонию и развивать в человеке определенные личностные качества – целеустремленность, стойкость, активность, настойчивость, волю. Целью представленной работы является изучение роли физической культуры в профилактике заболеваний, сохранении, укреплении и коррекции здоровья студентов. Предметом настоящей работы является донести до студентов важность физической активности для здоровья. Объектом работы является физическая культура как профилактика заболеваний, сохранение, укрепление и коррекция здоровья студентов. Люди, мало уделяющие внимания физическим нагрузкам болеют намного чаще. Низкая физическая активность может привести к развитию таких заболеваний как стенокардия, артериальная гипертония, сахарный диабет, инфаркт миокарда, остеопороз, атеросклероз, инсульт, ожирение.

Ключевые слова: студент, здоровье, малоподвижный образ жизни, физическая культура, спорт.

Namazov A.K. ¹, Boyakova E.N.¹, Evseev V.V.¹, Namazov K.A.¹, Bobkov I.G.²

THE BENEFIT OF PHYSICAL CULTURE AS PREVENTION OF DISEASES, PRESERVATION, STRENGTHENING AND CORRECTION OF HEALTH OF STUDENTS

¹ Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Polytechnicheskaya 29, 195251, Saint Petersburg, Russia

² S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

Abstract. This article discusses the role of physical education in disease prevention, preservation, strengthening and correction of students' health. Physical culture is primarily a sphere of social activity, which is aimed at strengthening and maintaining human health, as well as bringing a psychological state into harmony and developing certain personal qualities in a person - determination, perseverance, activity, perseverance, will. The aim of the present work is to study the role of physical culture in disease prevention, preservation, strengthening and correction of students' health. The subject of this work is to convey to students the importance of physical activity for health. The object of work is physical education as the prevention of diseases, preservation, strengthening and correction of students' health. People who pay little attention to physical activity are sick much more often. Low physical activity can lead to the development of diseases such as angina pectoris, arterial hypertension, diabetes mellitus, myocardial infarction, osteoporosis, atherosclerosis, stroke, and obesity.

Keywords: student, health, sedentary lifestyle, physical education, sport.

Введение. Нынешнее поколение очень легкомысленно относится к своему здоровью, об этом свидетельствует статистика, по которой видно, что очень большое количество молодежи имеет вредные, разрушающие привычки и пренебрегает спортом.

Так же весьма пугающим является тот факт, что только 15% детей рождается здоровыми. Остальные 85% детей должны заниматься спортом для профилактики и улучшения своего здоровья [4].

Физическая культура, неотъемлемая часть жизни каждого человека.

В наши дни спорт активно пропагандируется и не просто так.

В высшем учебном заведении отведено физической культуре 4 часа в неделю, но этого недостаточно!

Так как мужчине нужно заниматься спортом 8-12 часов в неделю, женщине 6-10 часов в неделю. В среднем по часу каждый день.

Как показывает статистика, с каждым годом растет число людей, болеющих различными заболеваниями, на фоне низкой физической активности.

Повседневная учебная деятельность, подготовка к семинарам, зачеты и экзамены два раза в год это то, с чем сталкивается каждый студент, всё это требует огромных энергозатрат. Уже ни для кого не секрет что умственный труд самый энергозатратный [5].

Таким образом, для студента очень полезно заниматься спортом, поэтому нужно всеми силами приобщать обучающихся к активной физической деятельности.

Основная часть. То, что занятие физической культурой очень полезно для организма давно всем известно. Большинство студентов ведут малоактивный образ жизни, сидят за учебниками и учат много информации. Многим просто лень заниматься спортом, но они не представляют какие преимущества, открывает физическая культура.

Студент переносит очень много стресса, особенно это касается периода сессии, когда на голову сваливается куча долгов и огромное количество информации, которую надо экстренно поглотить для успешной сдачи экзаменов. Постоянные недосыпы, неправильное питание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность и вредные привычки наносят огромный удар на физическое и психологическое здоровье студента.

«Те студенты, что регулярно занимаются активной физической деятельностью, намного легче переносят период сессии, потому что они выносливее и не так болезненно реагируют на недосыпы и резко увеличившееся нагрузки по учебе».

Физическая культура в институте выполняет следующие социальные функции:

- Преобразовательно-созидательную функцию. Спорт укрепляет здоровье, развивает физически и совершенствует личность.
- Интегративно-организационную функцию – объединяет молодежь в группы для занятий совместной спортивной деятельностью.
- Проективно-творческую функцию – создание спортивных проектов.
- Ценностно-ориентационную функцию – подражает профессиональное саморазвитие.

- Коммуникативно-регулятивную функцию – процесс культурного общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности.
- Социализация – формирования социально ценных качеств.

Регулярное занятие физической культурой приносит пользу всему организму.

«Занятие спортом очень полезно для опорно-двигательной системы. Мышечные волокна утолщаются во время регулярных тренировок». Это приводит клетки к энергетическому состоянию. Студента главное грамотно нужно распределить нагрузку на суставы, иначе можно заработать такие заболевания, как остеоартроз, артроз и остеохондроз, и как результат будут разрушенные суставные хрящи. Необходимо обеспечить свой организм необходимыми витаминами и минералами для оптимального опорно-двигательного развития [2]. Регулярные занятия спортом благотворно влияют на сосуды. Это помогает предотвратить тромбоз вен и варикоз нижних конечностей.

Так же огромную пользу физические нагрузки приносят лёгким человека. При регулярных тренировках происходит увеличение лёгочной ёмкости, в результате расширения бронхов, а также открытия дополнительных воздушных мешочков - альвеол. Спорт позволяет намного улучшить кровоснабжение внутренних органов человека, благодаря чему происходит бесперебойное достаточное поступление кислорода в организм. Это повышает процесс вентиляции лёгких, в результате чего спортсмены реже встречаются с такими болезнями, как воспаление лёгких и бронхит, увеличивается и жизненная ёмкость лёгких [6, 7]. «Многие студенты жалуются на спину, занятие плавани-

ем поможет в этом. Плавание это самая рекомендуемая кардио тренировка в мире» [1].

Студентам необходимо заниматься спортом так как это нормализует, как и физическое так и психическое здоровье, снимает стресс и повышает иммунитет. «У регулярно тренирующихся людей количество эритроцитов увеличивает с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн ». Повышается также уровень лимфоцитов, задача которых - нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды [7].

Заключение. На основе изученного материала можно сделать вывод, что занятие спортом в любом возрасте актуально. Студентам нельзя пренебрегать спортом, так как от этого напрямую зависит физическое и психологическое здоровье. У студентов в большей степени страдает зрение, спина, иммунитет и психологическое состояние. Все эти проблемы могут решить регулярные физические нагрузки. Из этого можно сделать вывод, что значение физической культуры нельзя переоценить. Спортзал – это, та же церковь, синагога или мечеть. Только он является не религиозным храмом, а храмом здоровья. Очень много существует старых поговорок, которые посвящены именно здоровью и призыву к занятию спортом, чего только стоит («В здоровом теле, здоровый дух»). И эту поговорку определенно подтверждают сами спортсмены.

Богатство не в деньгах и материальных вещах. Истинное богатство – это здоровье. Здоровье, ни за какие деньги не купишь. Главное здоровье – остальное приложится.

Список источников

1. Бароненко, В.П. Основы здорового образа жизни студента / В.П. Зинченко. - М.: Гардарики, - 2006. - 55с.
2. Выготский, Л.С. Физическое развитие студента / Л.С. Выготский. - М.: Просвещение, - 2008. - 125с.
3. Евсеев В.В., Сущенко В.П., Намазов А.К. Здоровьесберегающий вектор физического воспитания // XII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2017, с. 366-372
4. Намазов А.К., Газиева И.С. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России // IX Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2014, с. 433-437.
5. Рютина Л.Н., Муруева К.Д., Шалашова А.Ю. Аспекты физической культуры как средство профилактики переутомления обучающихся университета // Colloquium-journal. 2019. № 7-5 (31). С. 89-91.
6. Паршакова В.М. Физическая культура, как средство повышения иммунитета и профилактики простудных заболеваний // Межд. журн. гуманитарных и естественных наук, 2019, с. 67-69.
7. Перелечай А.А., Сигида В.П. Физическая культура и спорт как фактор профилактики соматических заболеваний // Педагогическое мастерство и современные педагогические технологии сборник материалов VII Международной научно-практической конференции, 2018, с. 254-255.
8. Сильчук А.М., Сильчук С.М., Рябчук В.В. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 273-276.
9. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
10. Гублер Е.В. и др. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
11. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
12. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2019. Часть 2 MS Word. 96 с.
13. Корольков А.А., Петленко В.П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
14. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
15. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
16. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
17. Зайцев Г.К. и др. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
18. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
19. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
20. Болотин А.Э. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
21. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
22. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч.-практ. конф. 2019. С. 70-72.