

## **Значимость физической культуры для студентов в современном мире.**

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 серьёзным 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 учебой, 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. Среди студентов имеющие проблемы со здоровьем, было проведено исследование, по выявлению конкретных заболеваний. Вследствие чего были получены следующие результаты: – заболевания сердечно-сосудистой системы (36,3 %), – опорно-двигательного аппарата (13 %), – пищеварительной системы (17,7 %), – офтальмологические заболевания (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 современном мире темп жизни настолько 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 по мимо 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. Епифанов В. А.
2. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, -304 с. Зыкун Ж. А., Конон А. И.
3. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз // Молодой ученый. — 2016. — № 18. — С. 200–205.

#### Интернет ресурсы:

- Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 46 (232). — С. 412-415. — URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860/>