

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Галимова Л.Р., Кальюранд Д.Я., студенты 2 курса факультета
ветеринарной медицины

Научный руководитель – Фахртдинова Л.К., к.с.-х.н
ФГБОУ ВО Казанская ГАВМ

Ключевые слова. Спорт, физическая культура, влияние, здоровье, студенты.

В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на физическое и психическое здоровье студента и оценивается их воздействие на организм человека.

Введение. Здоровье представляет собой естественную, абсолютную и бессменную ценность, занимающую высшую ступень на иерархии человеческих ценностей. Это также ключевой элемент в системе человеческих интересов и идеалов, гармонии, красоты, смысла и счастья в жизни, творческого труда, программы и ритма жизнедеятельности [1].

Цель работы. Оценить влияние спорта на здоровье студентов.

Результаты исследований. В наше время, в эпоху технологий, здравоохранение сталкивается с вызовом ухудшения здоровья населения, обусловленным малоподвижным образом жизни. Современный человек часто проводит большую часть времени внутри помещения, решая задачи за компьютером и передвигаясь, в основном, на автомобиле или общественном транспорте. Малоподвижный образ жизни, или гиподинамия, влечет за собой разнообразные негативные последствия для здоровья, такие как атрофия мышц, дисбаланс гормонов, ухудшение дыхания и пищеварения, нарушение работы мозга, заболевания сердечно-сосудистой системы, костной ткани, ожирение, сколиоз, бессонница и другие проблемы со зрением. Вместе с физическими проблемами возникают и психические – депрессии, неврозы, снижение самооценки, информационные перегрузки и т.д. [2]. Давайте рассмотрим, что представляют собой физическое и

психическое здоровье. Физическое здоровье отражает естественное состояние организма, обеспечиваемое нормальным функционированием органов и систем. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, внимания, памяти, эмоциональной устойчивостью и волевыми качествами. Физические упражнения способствуют оздоровлению организма, являясь средством восстановления психофизиологического состояния. Это особенно актуально для студентов, проводящих продолжительное время в сидячем положении за компьютером. Помимо ограниченной двигательной активности, студенты подвергают себя напряженному умственному труду, что может привести к неврозам. Поэтому в вузах предусмотрены занятия физической культурой и спортивные секции, обеспечивающие необходимую физическую нагрузку и смену деятельности. Рассмотрим воздействие спорта и физических упражнений на различные системы организма человека. Сердечно-сосудистая система, являющаяся ключевой для распределения кислорода в организме, подвержена положительному воздействию физических упражнений. Тренировка улучшает выносливость сердца и сосудов, увеличивает количество кровеносных капилляров, способствует эффективному кровообращению и предотвращает проблемы, такие как гипертония. Опорно-двигательный аппарат также получает преимущества от регулярных тренировок, укрепляя мышцы, повышая устойчивость костей и предотвращая различные заболевания, такие как остеохондроз и артроз. Таким образом, спорт и физическая активность оказывают благотворное воздействие на общее здоровье, поддерживая как физическую, так и психическую характеристику организма. Что касается воздействия на нервную систему и психическое здоровье, физические упражнения снимают стресс и увеличивают жизнерадостность и работоспособность. Например, занятия бегом способствуют снятию нервного напряжения, отвлечению от беспокойных мыслей и улучшают мозговую активность путем обеспечения организма необходимым количеством кислорода. Студенты, регулярно участвующие в активной физической деятельности, отмечают уменьшение тревожности, напряжения и агрессии, а также улучшение настроения [3]. Это объясняется

выработкой эндорфинов в организме во время занятий спортом – эти вещества действуют как естественные антидепрессанты, часто называемые "гормонами счастья". Благодаря этому уменьшаются проявления депрессии, стресса и бессонницы. Таким образом, физически активные люди, как правило, проявляют более оптимистичное отношение и реже сталкиваются с раздражительностью, невротизмом, депрессиями и прочими психическими проблемами. Регулярные занятия командными видами спорта (футбол, баскетбол и др.) также способствуют развитию коммуникативных навыков, возникает интерес к творчеству, проявляется самостоятельность в принятии решений, а также формируется чувство долга и ответственности перед коллективом и обществом.

Заключение. Таким образом, участие в физической культуре и занятия спортом оказывают положительное воздействие на организм человека, особенно на студентов, способствуя укреплению как физического, так и психического здоровья. Занимаясь спортом и выполняя физические упражнения, усиливается иммунитет, улучшается функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем, а также происходит позитивное изменение отношения к жизни, приобретая оптимистичный характер. Студенты, включенные в активный образ жизни, часто проявляют повышенную работоспособность, жизнерадостность и выносливость по сравнению с теми, кто игнорирует физическую активность. Следовательно, в жизни каждого студента, а лучше в жизни каждого человека, необходимо внедрить элементы физической культуры и спорта.

Библиографический список:

1. Батакова И. Малоподвижный образ жизни [Электронный ресурс]//Pohudet.guru: сайт про похудение, диеты и фитнес. URL: <https://pohudet.guru/zdorove/malopodvizhnyj-obraz-zhizni/> (дата обращения: 10.11.2020)
2. Габибов А.Б., Корнев В.Г., Кадыкова Н.К. Физическая культура: учебное пособие. Курс лекций. Персиановский: ДГАУ, 2007. 136 с

3. Черных З.Н., Борисенко Т.М. Физическая культура как средство профилактики заболеваний // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018.

THE INFLUENCE OF SPORTS ON STUDENT HEALTH

Galimova.L.R., Kalyurand D.Y.

Scientific supervisor – Fakhrtidinova L.K.

Kazanskaya GAVM

Keywords. Sports, physical education, influence, health, students.

The article examines the influence of physical culture and sports on the physical and mental health of a student.