

кой и некоторыми видами подвижных игр.

Библиографический список:

1. Епифанов В.А. «Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник», Медицина, 2005, 304с
2. Померанцев А.А. «Физическая культура студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья», Ульяновск, ГСХА, 2006., 32-33с.
3. Cardiology.eurodoctor.ru
4. <http://www.fizkultura-vsem.ru>

**FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH
DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM**

Dolgov N.S., Makarova E.V.

Keywords: Heart, heart disease, vessels, physiotherapy, diseases of the cardiovascular system.

The article is devoted to diseases of the cardiovascular system and the main features of sport and physical education at the university for these diseases.

УДК 796

**СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*М.С. Елистратова, студентка 2 курса экономического факультета
Научный руководитель – А.Л. Макаров, старший
преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВПО «Ульяновская государственная
сельскохозяйственная академия»*

Ключевые слова: *физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическая нагрузка, здоровье.*

Статья посвящена рассмотрению возможностей спорта и физической культуры в подготовке высококвалифицированных специалистов.

Физическое воспитание важно не только в школе, но и в высшем учебном заведении. Самое страшное заключается в том, что многие

студенты воспринимают физическую культуру только как дисциплину, сдать экзамен и забыть. А ведь спорт преследует совершенно иные цели. Важность приобщения студентов к занятиям физической культурой заключается в том, что в это время начинается становления будущего специалиста в той или иной области [1]. Вы спросите, какая взаимосвязь между постоянным зазубриванием гуманитарного материала и физической культурой? Тут напрашивается следующее объяснение. Спорт помогает нам вырабатывать в себе не только силу, ловкость, выносливость, позволяет не только становиться чемпионами города, страны, мира, но и завоевывать звания чемпиона перед самим собой. Человек подвержен множеству внешних и внутренних факторов, которые, порой, не позволяют ему осуществлять то, что запланировано. Физическое воспитание развивает в нас настойчивость, терпение, стойкость перед лицом усталости. Мы все привыкли к словам «физическая культура», они становятся обыденными и поэтому рискуют утратить свою привлекательность.

Учитывая снижение уровня жизни, ухудшение экологических условий, сокращение медицинских и социальных государственных программ, на передовые позиции выдвигаются проблемы физического здоровья современной молодежи. К сожалению, статистика в этом плане свидетельствует о неутешительной ситуации. Если раньше доля занимающихся в специальной медицинской группе была скорее исключением, чем правилом, то теперь ситуация кардинально изменилась. С каждым годом увеличивается число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Кафедра физического воспитания и спортивный клуб призваны воспитывать у студентов глубокое чувство ответственности за состояние их здоровья и физической подготовленности, потребности в физическом и нравственном совершенствовании, развивать смелость и мужество, силу и выносливость.

С каждым днем возрастают требования к человеку, и некоторым людям, порой, очень трудно успевать за всеми современными тенденциями. К тому же, сегодняшнее высшее образование требует достаточно высокого уровня здоровья. Поэтому учет особенностей образа жизни, в частности физической активности и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, является важным элементом организации физического воспитания студенческой молодежи. Снижение уровня здоровья и физической работоспособности у студентов является следствием значительной психоэмоциональной нагрузки, нарушений режима дня и питания. Сформировать отношение к здоровью как важнейшей ценности, научить придерживаться здорового образа жизни – и

есть приоритетная задача современного физкультурного образования [2]. Уже никто не оспаривает тот факт, что сегодня объем образования превышает все допустимые нормы восприятия и характеризуется сложностью полноценного усвоения студентом растущего объема знаний. Объемная информация, которую молодому человеку необходимо запомнить, негативно влияет на его творческие способности и здоровье. Неправильный образ жизни создает предпосылки для проявления генетически заложенных эндогенных факторов риска заболеваний внутренних органов. Именно поэтому устранение или уменьшение влияния экзогенных факторов, содействующие их развитию (нерациональное питание, курение, злоупотребление алкоголем, психосоциальные стрессы), является одним из ведущих направлений воспитательной работы со студентами. Физическое воспитание входит в общеобразовательную систему воспитания молодежи, приобщая молодое поколение к культуре через двигательную активность во всех формах, играя решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры.

Термин «физическая культура» впервые появился в Англии в конце прошлого века. Физическая культура – это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Естественно, что при слове «спорт», «физическая культура» первое, что приходит на ум – это именно физическая нагрузка. Неоспоримо то, что наиболее очевидной задачей физического воспитания является оздоровление организма и развитие физической подготовки у человека. Оздоровительная задача состоит в гармоническом развитии форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья, повышение устойчивой сопротивляемости к заболеваниям организма и его закаливанию. Кроме этого, спорт с этой точки зрения выполняет и воспитательную функцию, а именно: развитие двигательных качеств у человека (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), а также развитие волевых качеств, умение противостоять утомлению. Но это только внешне. Всем известна русская поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Но нельзя отрицать и обратной связи. Так, если существует понятие «физическое воспитание», то значит, оно включает в себя не только физические упражнения, бег, но и воспитание волевых качеств в себе. Спорт часто подразумевает работу в коллективе, возложение на себя или других определенной от-

ветственности, если речь идет о команде.

Обучение в высшем учебном заведении – это период окончательного становления человека, как личности, более того, подготовка будущих специалистов к их трудовой деятельности. А значит, спорт и физическая культура помогают студенту привыкнуть к коллективу, находить общий язык за минимальное количество времени, более того, учат иногда жертвовать своей выгодой во благо группового успеха.

Таким образом, спорт – это лучший способ поддерживать себя в отличной физической и духовной форм, а физическая культура позволяет студенту формировать свои приоритеты, развивать силу воли, настойчивость, терпение, которые необходимы для достижения уже профессиональных целей и успехов.

Библиографический список:

1. Бондин В.И. Здоровье сберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 10. – С.151-18.
2. Кожевникова Л.В. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л.В. Кожевникова // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 3. – С. 34-38.

SPORT AND PHYSICAL CULTURE IN LIFE OF STUDENT'S YOUTH

Yelistratova M.S., Makarov A.L.

Keywords: physical education, physical culture, sport, exercise stress, health.

The article considers the possibilities of sport and physical culture in the preparation of highly qualified professionals.