

УДК 613.0425

Богданов Д. Р

студент АИС-21

ФМиИТ

“ Стерлитамакского филиала УУНиТ ”

Шейко Г. А

Преподаватель кафедры “физвоспитание”

ФМиИТ

“ Стерлитамакского филиала УУНиТ ”

РФ, Башкортостан, г.Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация:

Эта статья оценивает влияние физической активности на здоровье и благополучие студентов в университете. Она рассматривает позитивные аспекты регулярных упражнений на физическое и психическое состояние студентов, подчеркивая значимость спорта для поддержания здорового образа жизни.

Ключевые слова:

**Физическая активность, здоровье студентов, спорт и здоровье,
университетская жизнь.**

Bogdanov D.R

student AIS-21

FMaIT

“ Sterlitamak branch UUSaT ”

Sheiko G. A

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS HEALTH

Annotation:

This article evaluates the impact of physical activity on the health and well-being of university students. It examines the positive aspects of regular exercises on students' physical and mental states, emphasizing the significance of sports in maintaining a healthy lifestyle.

Keywords:

Physical activity, students health, sports and health, university life.

Физическое здоровье представляет собой естественное состояние организма, которое обусловлено нормальным, бесппроблемным функционированием органов и систем организма. [1]

Физическая активность играет ключевую роль в общем благополучии и здоровье человека, особенно для студентов, чья жизнь часто наполнена учебой, стрессом и сидячим образом жизни. Исследования показывают, что поддержание активного образа жизни в университетские годы имеет глубокое влияние на физическое и психическое состояние студентов. [2]

Регулярные упражнения и занятия спортом улучшают физическое здоровье студентов. Они способствуют поддержанию нормального веса, укреплению сердечно-сосудистой системы и повышению общей выносливости. Однако, помимо этого, они способствуют также улучшению сна, что важно в условиях интенсивного учебного процесса, и укреплению иммунитета, что защищает от заболеваний.

Спорт и физические упражнения также играют важную роль в психическом здоровье. Они помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и справиться с депрессией. Участие в командных видах спорта или физических занятиях в группе также способствует социальной интеграции и укреплению дружеских связей, что важно для эмоциональной поддержки и уменьшения чувства одиночества у студентов, особенно на новых этапах их жизни.

Согласно опросам Министерства здравоохранения, более 50% студентов предпочитают быструю пищу из-за ее доступности и низкой цены, что может негативно сказываться на их общем здоровье.[2] Здоровое питание не только помогает выглядеть сияющим снаружи, но и делает человека сильнее, избавляет от стресса, способствует более продуктивной работе. Плохая концентрация внимания, лень, разочарование и усталость – все это симптомы несбалансированного питания. Здоровый человек может лучше думать, лучше чувствовать и лучше учиться. Здоровая и сбалансированная диета очень важны для поддержания здоровья тела и, в конечном счете, здорового ума. Один из главных вызовов, стоящих перед студентами, - это сидячий образ жизни, связанный с долгими часами учебы за компьютером или в аудиториях. Это может приводить к проблемам с позвоночником, мышцами, а также ухудшению общего физического состояния. Регулярные физические упражнения помогают преодолеть негативные последствия сидячего образа жизни и поддерживают тело в более здоровом состоянии.

По данным исследования Росстата, более 60% студентов в России проводят менее 2-3 часов в неделю на физических упражнениях или спортивных занятиях.. [3] Для студентов важно находить время для физических занятий в своем расписании. Это может быть занятия в спортивном зале, участие в университетских спортивных клубах или даже простые прогулки и упражнения на свежем воздухе. Гибкость в выборе видов физической активности позволяет каждому студенту найти то, что ему по вкусу и подходит под его режим.

Физическая активность - неотъемлемая часть здорового образа жизни для студентов. Она оказывает положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психическое благополучие, что существенно для успешного учебного процесса и общего качества жизни. Поддерживать активный образ жизни в университете - это инвестировать в собственное здоровье и благополучие на многие годы вперед.

Список используемой литературы:

- 1) Виноградов П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт, 1996. 176 с.

2) Краснов И. С. Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. СПб.: Издво СПбГУ, 2003. 56 с.

3) Н.В. Кузнецова, В.И. Михайлов. Наука и образование.: 2005, 39 с.