**Х. А. Иванова**

студентка 3 курса ТОГУ,

г. Хабаровск, РФ

**Научный руководитель: Н. В. Покусаева**

старший преподаватель кафедры физ. Культуры и спорт

г. Хабаровск, РФ

**Влияние физической культуры на здоровье студента**

Аннотация

В статье поднимается вопрос о значимости физической культуры в жизни студента, о влиянии физической активности на его здоровье и качество жизнедеятельности.

Ключевые слова

Физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, физическая активность, физические нагрузки.

Физическая культура – это основной симулятор жизнедеятельности человеческого организма. Также, физическая культура – это важная часть общечеловеческой культуры. Физическая культура определяет способ деятельности человека и его результаты. Она также воздействует на важные стороны человеческого организма и его здоровья в целом. Также, физическая активность имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать необходимые навыки, физические способности, улучшить состояние здоровья и работоспособность в целом [1].

Спорт имеет большое влияние на организм человека, на его психологическое состояние и нервную систему. Поэтому отсутствие активности в жизни человека негативно сказывается на его организме. Отсутствие физической нагрузки приводит к ослаблению работоспособности мышц, ухудшению работы нервной системы, дыхательных систем, также оказывает влияние на снижение тонуса и жизнедеятельности организма [2]. Физическая активность предотвращает развитие и появление большинства серьезных заболеваний. Благодаря физической активности у человека снимается эмоциональное и нервное напряжение.

В наше время высоких технологий и наук люди перестали уделять достаточного количества времени на физическую активность. Люди перестали двигаться, развиваться и заботиться о физическом и психологическом здоровье. Негативные факторы внешней среды, нерациональное питание, постоянные стрессы интенсивно влияют на иммунную систему человека, что порождает быструю восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Отсутствие физической активности и нагрузки в жизни человека способствует развитию таких заболеваний, как атеросклероз, сердечнососудистые заболевания, приводит к ухудшению кровообращения и ослабленной иммунной системе[2].

По данным исследований более 30% молодежи имеет проблемы с сердцем. Именно в России около 1 млн. людей в год умирают от сердечных заболеваний. Поэтому так важно уже с раннего возраста следить за своим здоровьем всего организма, так как психологическое здоровье важно на ровне с физическим здоровьем. Нервная система страдает при больших стрессах. Это приводит к серьезным проблемам связанные с желудочно-кишечным трактом.

Физическая активность является той сферой, которая обеспечивает физическое и нравственное воспитание человека. Студенты учатся правильно распределять свое время, быть более собранными и сконцентрированными на достижениях своих целей. По итогам исследования ВЦИОМ около 60% россиян с периодичностью занимаются физической активностью. Самым популярным видом спорта в России стал бег и легкая атлетика [4].

На сегодняшний день существует разные виды спорта: бег, ходьба, лыжи, хоккей. Человек может выбрать любой вид спорта, который будет ему ближе [3]. Любая физическая активность будет положительно влиять на весь человеческий организм в целом.

Таким образом, физическая культура является мощным и эффективным средством воспитания и всестороннего развития человека. На занятиях физической культуры студенты не только показывают свои физические способности, но и воспитывают волевые и нравственные качества, поднимают свой боевой дух. Следовательно, физическая культура, играет большую и значимую роль в жизни человека. Она во многом определяет поведение человека в учебной сфере, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных проблем и задач.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гафарова, А. А., Дубинина, А. Ю., Богдалова, Е. Ю. Влияние физической культуры и развитие личности студента // Наука, образование, культура. 2016. №10(44). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-zdorovie-i-razvitie-lichnosti-studenta> (дата обращения 19.02.2020)
2. Кибенко, Е. И. Формирование культуры здоровья посредством привлечения студентов к систематическим занятием физической культурой и спортом // Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. №6 том 11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-posredstvom-privlecheniya-studentov-k-sistematicheskim-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom> (дата обращения 20.02.2020)
3. Сыроваткина, И. А., Наумов, С. Б., Хвалебо, Г. В. Проблемы формирования здоровья подрастающего поколения // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2017. №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovan02iya-zdorovya-podrastayuschego-pokoleniya> (дата обращения 19.02.2020)
4. Шутьева, Е. Ю., Зайцева, Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Концепт. 2020. № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka> (дата обращение 19.02.2020)