

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

### THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENT LIFE

**Амирова Алина Ринатовна**, студентка 3 курса кафедры национальной и региональной экономики, Оренбургского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, Россия, Оренбург

**Amirova Alina Rinatovna**, 3<sup>rd</sup> year student, Department of National and Regional Economy, Orenburg branch of REU named after G.V. Plekhanov, Russia, Orenburg

**Аннотация.** Актуальность данной темы может быть обусловлена необходимостью студентов различных возрастов в физической культуре.

**Abstract.** The relevance of this topic may be conditioned by the need of people of different ages in physical culture.

**Ключевые слова:** физическая культура, нагрузки, здоровье, тренировки, студенты.

**Keywords:** physical culture, load, health, training, students.

Все знают, что физическая культура может являться одной из главной составляющей здорового образа нашей жизни. К сожалению, от недостатка движений наш организм ослабляется, и именно физкультура может помочь поддержать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую и костно-мышечную систему.

Когда мы занимаемся физической культурой, наш организм потребляет намного больше кислорода, нежели в спокойном состоянии. Это улучшает работу всех органов. Если человек будет регулярно тренироваться, то он заметит улучшения: возрастет объем легких, улучшится газообмен, который приведет в тонус сердечно-сосудистую систему, а она в свою очередь поспособствует снижению артериального давления, будет препятствовать возникновению инсультов и инфарктов. Занятие физкультурой сможет активизировать работу центральной нервной системы, в результате чего ускорятся не только обменные процессы, но и психические. Школьники, которые занимаются физической культурой, лучше усваивают школьный материал. У старшего поколения возрастает выносливость, повышается работоспособность.

Физическая культура может также являться отличным средством для того, чтобы предотвратить различные заболевания. Занятие упражнениями простимулируют выработку инсулина, что помогает организму поддержать в норме уровень сахара. Людям, которые страдают диабетом, физкультура поможет контролировать болезнь. Помимо этого, умеренные физические нагрузки способствуют повышению защитных сил организма, это поможет ему противостоять респираторным заболеваниям. Занятия физкультурой способствуют развитию волевых качеств. Они способствуют преодолению различных трудностей и достижению поставленной цели. Данные качества очень важны для подростков, юношей, девушек, а также пассивных по натуре людей.

Умеренные занятия усиливают приток лимфы к позвоночнику, а это является отличной профилактикой остеохондроза. Лица, которые страдают теми или иными заболеваниями, не стоит ограничивать себя в физической нагрузке. Если общеукрепляющие занятия противопоказаны врачами, то заменой будет являться лечебная физкультура.

Базовые элементы физкультуры получили свое развитие еще в древнем мире, а сам же термин «физическая культура» возник сравнительно недавно.

Возникает вопрос: а как же появилась физкультура? Какие факторы способствовали ее развитию? Попытаемся ответить на данный вопрос.

Как известно, физкультура зарождалась еще в первобытные времена, тогда уже люди начали замечать, что для весьма удачной охоты и эффективной защиты от врагов им нужно

было быть сильнее, ловчее и выносливее. Старейшины племени намеренно готовили детей к определенным трудностям жизни: они заставляли поднимать тяжелейшие камни, учили метать копье, а также стрелять из лука, быстро бегать и т.п.

Я провела анонимный опрос среди студентов нашего ВУЗа. Всего было задано 3 вопроса:

- Знаете ли Вы историю появления физических нагрузок?

- Занимаетесь ли вы спортом?

- Согласны ли Вы с тем, что занятие спортом положительно влияет не только на здоровье нашего организма, но и на психологическое состояние в целом?

Всего в опросе участвовало 32 человека.

Разберемся с первым вопросом: «Знаете ли Вы историю появления физической культуры?». Большинство студентов (что составляет 85%) не уверены в том, что знают историю спорта. Остальные 15% ответили «да».

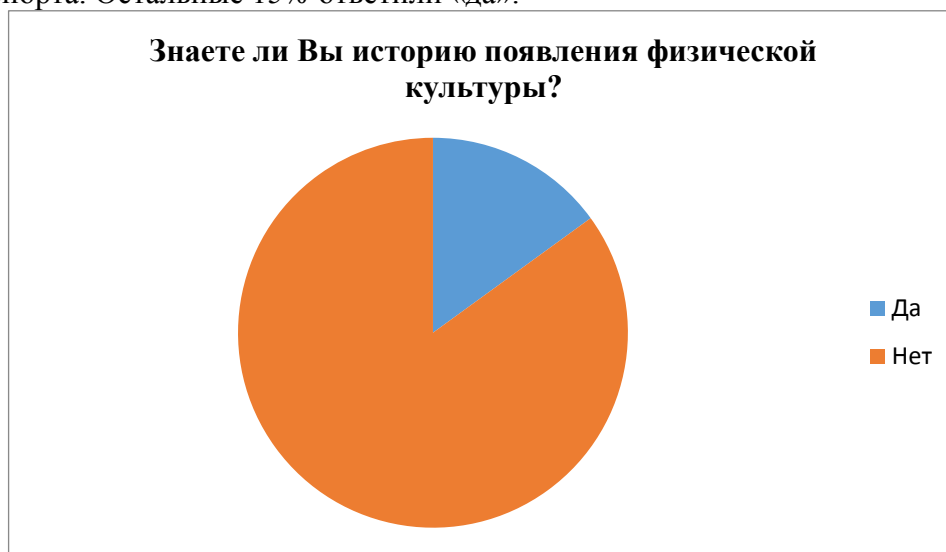


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос «Знаете ли Вы историю появления физической культуры?»

Результаты второго вопроса оказались весьма неожиданными и позитивными. Практически многие респонденты занимаются спортом. Диаграмма показывает нам долю процентов тех, кому нравятся физические нагрузки, и тех, кто относится к ним пассивно.



Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физическими нагрузками?»

Последний вопрос заставил многих задуматься. Задавая такой вопрос, я руководствовалась выражением: «В здоровом теле здоровый дух». Большинство респондентов согласились с тем, что для эмоциональной стабильности необходимо заниматься спортом. Результаты приведены в диаграмме.

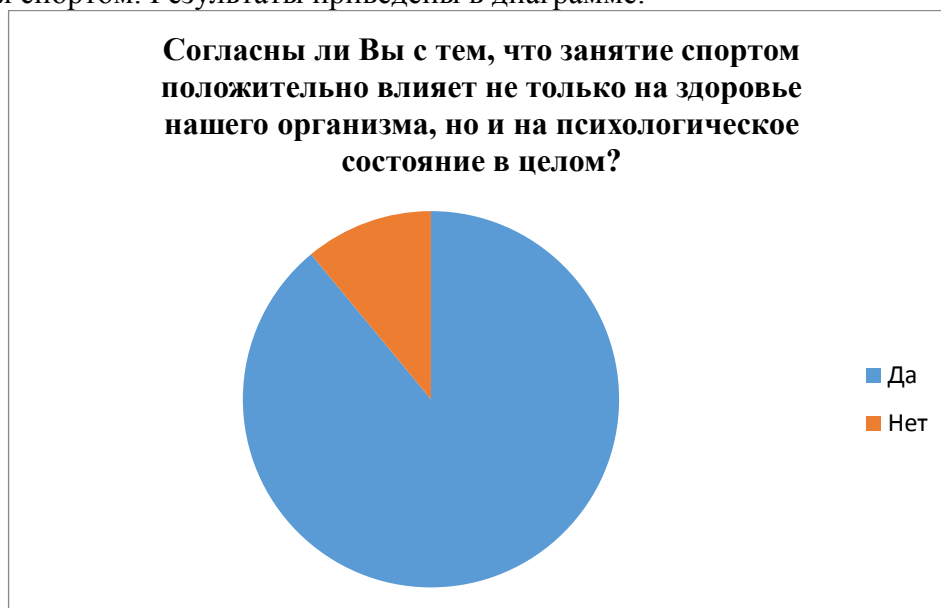


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос: «Согласны ли Вы с тем, что занятие спортом положительно влияет не только на здоровье нашего организма, но и на психологическое состояние в целом?»

Таким образом можно сделать вывод о том, что нынешние студенты относятся равнодушно к теме физкультуры. С каждым годом растет интерес к различным видам спорта. Люди научились совершенствоваться не только морально, но и физически.

#### **Библиографический список**

1. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва: ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа: <https://znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_58da4dd5479ec](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_58da4dd5479ec). - ISBN 978-5-16-103004-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/809916>
2. Гилазиева С.Р., Шумилина Н.С. Здоровьесберегающая направленность физкультурного образования в вузе // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры материалы Всероссийской научно-методической конференции. Оренбургский государственный университет. 2017. С. 4154-4160.
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
4. Немолочнова К.О., Шумилина Н.С. Формирование физических качеств специалиста экономической безопасности в физкультурно-спортивной деятельности // Россия и Монголия: опыт и перспективы международной интеграции в образовании и науке Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 20-летию Улан-Баторского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова и 80-летию победы битвы на Халхин-Голе. Под редакцией Н.В. Антиповой. 2019. С. 101-105.
5. Шумилина Н.С. Непрерывное этическое и физическое развитие как важный фактор в становлении профессионала // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. - 2019. - С. 4685-4688.

6. Шумилина Н.С. Актуализация физкультурно-спортивной деятельности в формировании профессионально-этической направленности личности // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры Материалы Всероссийской научно-методической конференции. - 2016. - С. 3351-3353.

### **Bibliography**

1. Zul'fugarzade, T. Je. Pravovye osnovy fizicheskoy kul'tury i sporta : ucheb. posobie / T. Je. Zul'fugarzade. — Moskva: INFRA-M, 2017. — 140 s. + Dop. materialy [Jelektronnyj resurs; Rezhim dostupa: <https://znanium.com>]. — (Vysshee obrazovanie: Bakalavriat). — [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_58da4dd5479ec](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_58da4dd5479ec). - ISBN 978-5-16-103004-2. - Tekst: jelektronnyj. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/809916>

2. Gilazieva S.R., Shumilina N.S. Zdorov'esberegajushhaja napravlennost' fizkul'turnogo obrazovaniya v vuze // Universitetskij kompleks kak regional'nyj centr obrazovaniya, nauki i kul'tury materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii. Orenburgskij gosudarstvennyj universitet. 2017. S. 4154-4160.

3. Katkova, A.M. Fizicheskaja kul'tura i sport: uchebnoe nagljadnoe posobie / A.M. Katkova, A.I. Hramcova. - M.: MPG U, 2018. - 64 s. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Tekst: jelektronnyj. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

4. Nemolochnova K.O., Shumilina N.S. Formirovanie fizicheskikh kachestv specialista jekonomicheskoy bezopasnosti v fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti // Rossiya i Mongolija: opyt i perspektivy mezhdunarodnoj integracii v obrazovanii i nauke Sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvjashhennoj 20-letiju Ulan-Batorskogo filiala RJeU im. G.V. Plehanova i 80-letiju pobedy bitvy na Halhin-Gole. Pod redakciej N.V. Antipovoj. 2019. S. 101-105.

5. Shumilina N.S. Nepreryvnoe jeticheskoe i fizicheskoe razvitie kak vazhnyj faktor v stanovlenii professionala // Universitetskij kompleks kak regional'nyj centr obrazovaniya, nauki i kul'tury Materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii. - 2019. - S. 4685-4688.

6. Shumilina N.S. Aktualizacija fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti v formirovanii professional'no-jeticheskoy napravlennosti lichnosti // Universitetskij kompleks kak regional'nyj centr obrazovaniya, nauki i kul'tury Materialy Vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii. - 2016. - S. 3351-3353.

### **Сведения об авторе**

Амирова Алина Ринатовна, студентка 3 курса кафедры национальной и региональной экономики Оренбургского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, Россия, Оренбург, [amirova99\\_99@mail.ru](mailto:amirova99_99@mail.ru), тел. +79228855020

### **Author's personal details**

Amirova Alina Rinatovna, 3<sup>rd</sup> year student, Department of National and Regional Economy, Orenburg branch of REU named after G.V. Plekhanov, Russia, Orenburg, [amirova99\\_99@mail.ru](mailto:amirova99_99@mail.ru), tel. +79228855020

© Амирова А.Р., 2020.