

Нестерова Н.А.

*Научный руководитель - ст. преподаватель Е.А. Дашкова
 Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного
 учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
 602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23
 E-mail: namn1999@yandex.ru*

Влияние физической культуры и спорта на физическое развитие студентов

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции. Целью данной исследовательской работы является выявление влияния физической культуры и спорта (далее ФКиС) на здоровье и физическое развитие студентов. Здоровье для студента особенно важно, ведь именно в студенческие годы наш организм затрачивает наибольшее количество энергии для воплощения в жизнь различных идей, мыслей, задумок и планов. Это тема весьма актуальна на сегодняшний день, ведь нынешняя молодежь не осознает всей важности занятий спортом, не думает о том, что это может стать той опорой, которая в более зрелом возрасте не даст упасть [1].

Отношение студентов к ФКиС – является одной из наиболее актуальных проблем. Для наиболее полной реализации разрешения этой проблемы необходимо дать студентам понять именно те аспекты, которые могут повлиять и отразиться конкретно на них. Данные из различных источников показывают, что физические упражнения являются весьма эффективным средством для укрепления и поддержания здоровья, атак же развития сопротивляемости человеческого организма ко многим заболеваниям [2]. Для наибольшей наглядности был проведен опрос среди студентов первого, второго, третьего и четвертого курсов МИ ВлГУ им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. Целью опросы являлось: выявить отношение студентов первого и четвертого курсов к физическим нагрузкам и ФКиС в целом. Результаты опроса представлены в виде диаграммы (рис. 1) [3].

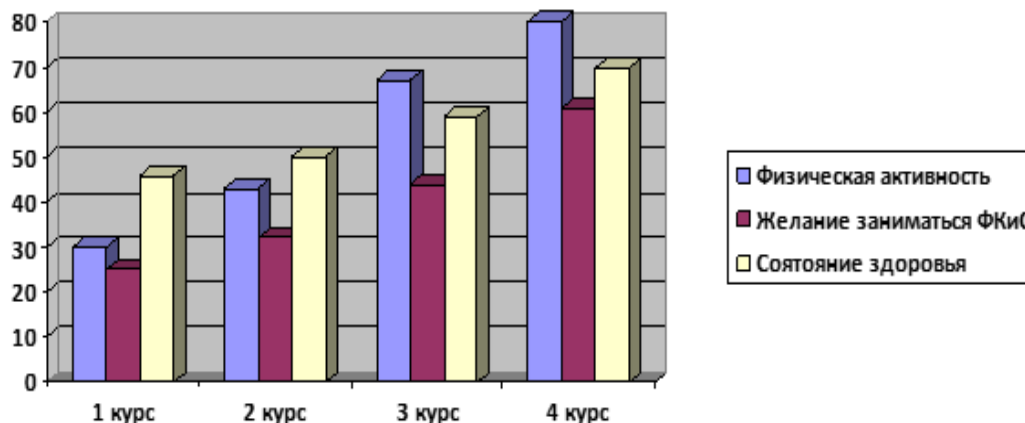


Рис. 1 – Результаты опроса студентов

Исходя из результатов диаграммы, можно сделать вывод, что уровень физической активности, желание заниматься ФКиС, а также состояние здоровья студентов улучшалось с каждым курсом по мере нарастания физической активности, что несомненно важно в современных реалиях. Из проведенного исследования можно сделать следующий вывод: с каждым курсом желание заниматься спортом у студентов возрастает, связано это скорее с тем, что студенты начинают замечать существенную разницу относительно своего состояния

здоровья, т.к. физические нагрузки позволяют держать себя в тонусе, а это способствует повышенной работоспособности и устойчивости, что естественно важно для студента на любом курсе. Все показатели взаимосвязаны между собой и несомненно имеют причинно-следственную связь, которую отражает диаграмма.

Литература

1. Осипов Д.В. Спорт в жизни молодежи - г. Орел: Журнал “Наука -2020”// 2017 г.
2. Шутьева Е.Ю. Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека - г. Ростов-на-Дону: Журнал “Концепт”// 2017 г.
3. Дутов С.Ю. Физическая культура и спорт как фактор укрепления здоровья молодежи - г. Тамбов: Журнал “Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки”// 2012 г.