

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Ходунькова Ю.В. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – Ю.В. Блоцкая, преподаватель

Состояние здоровья студентов в настоящее время является объектом пристального внимания специалистов, так как усвоение большого объема учебного материала в сочетании с эмоциональным напряжением, гиподинамией затрудняют адаптацию к учебному процессу, вызывают неблагоприятные сдвиги в организме, что приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической работоспособности студенческой молодежи [1].

Напряженная учеба, значительные объемы учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации, уменьшение продолжительности сна и пребывания на свежем воздухе, нарушение режима питания, его несбалансированность, снижение физической активности, стрессовые воздействия способствуют закреплению негативных сдвигов в физиологических реакциях организма. Поэтому оздоровление студенческой молодежи является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь.

Среди многочисленных мероприятий особое место занимают физические упражнения и спорт.

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. При занятиях на свежем воздухе происходит повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных природно-климатических условий, то есть закаливание. Воздействие сил природы усиливает положительное влияние физических упражнений. Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма. Выполнение физических упражнений на свежем воздухе более полезно для укрепления здоровья и предупреждения ряда заболеваний, чем те же занятия в помещении.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.