

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА.

The role of sports in the life of students of the Ural State Agrarian University.

В. Ю. Ефремова, студент

А. В. Цыгановская, студент

Е. В. Бадьянова, студент

Д.А. Судейко, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Спорт необходим для полноценной жизни студентов, он помогает в поддержании здоровья и способствует мозговой деятельности, что делает обучение в ВУЗе более продуктивным.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура.

Summary

Sport is necessary for the full life of students, it helps in maintaining health and promotes brain activity, which makes studying at the university more productive.

Keywords: sports, healthy lifestyle, physical activity, physical culture.

Спорт – часть физической культуры и здорового образа жизни. Физическая активность напрямую связана со здоровьем человека. Здоровье, в свою очередь, выступает как ведущий фактор, который определяет общее состояние молодого организма, помогает в успешном усвоении его будущей профессии и плодотворном обучении. Физическая активность крайне важна для студентов Уральского ГАУ, так как большую часть своего времени учащиеся проводят сидя на занятиях, либо дома за выполнением каких-либо заданий, вследствие чего мозг не насыщается кислородом, в совокупности это может привести к проявлению различных заболеваний. Центральная нервная система в течении дня испытывает длительную и напряженную активность, которая сочетается с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, они же способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Переутомление может стать причиной возникновения проблем, связанных с нервной и сердечно-сосудистой систем, ведь к концу дня наблюдается высокая утомляемость из-за учебных нагрузок, в комплексе с недостаточным сном и неполноценном питании [1].

Данная проблема считается довольно актуальной в любое время, поскольку состояние здоровья – самое важное, что имеется у человека.

В основном, студенты сидят в неправильном положении, это приводит к статическому напряжению спинных и шейных мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма, а также одной из самой распространённых проблем среди студентов является

искривление позвоночника. Регулярные тренировки помогают изменить химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мышечных клеток. Для восполнения мышечного тонуса имеется немало физических упражнений, а также различных видов занятий физкультурой, которые проводятся в стенах Уральского ГАУ.

Физические нагрузки оказывают благотворное влияние на сосуды, так как помогают предотвратить тромбоз вен и варикоз нижних конечностей. Во время занятий спортом происходит значительное увеличение в крови эритроцитов, что позволяет лучше снабжать ткани кислородом, в результате чего кровеносные сосуды становятся упругими и эластичными [4].

Благодаря бесперебойному поступлению кислорода в организм происходит увеличение лёгочной ёмкости, в результате расширения бронхов, а также открытия дополнительных воздушных мешочков – альвеол. Лёгкие человека, который регулярно занимается спортом, значительно отличаются по размеру от лёгких человека, который им пренебрегает. А также, спортивный человек намного реже встречается с такими болезнями, как бронхит и воспаление лёгких [3].

Спортивные занятия необходимы студентам, ведь спорт влияет и на иммунную систему, а именно на её укрепление. Количество эритроцитов, при регулярных физических нагрузках, увеличивается с 5 млн в одном кубическом мм до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов, которые играют важную роль в нейтрализации вредоносных факторов, поступающих в организм [3].

Физическая культура включена в программу обучения на протяжении всего семестра, ведь для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств студенту необходим двигательный режим.

Здоровый студент более продуктивен в учебе, а также в обыденной жизни. Подобный человек наиболее стойкий, жизнелюбивый и энергичный. А это превосходно не только лишь для находящихся вокруг людей, но и для него самого.

В случае если по состоянию здоровья требуется пропускать обучение, лекции – это отражается на степени познаний. Если требуется пропускать работу – сказывается на заработной плате. Таким образом, в случае если мы желаем быть счастливыми, успешными и крепкими людьми, то должны заниматься спортом и иметь полезные привычки.

Ежедневная учебная деятельность, зачётно-экзаменационные сессии с их активной нагрузкой два раза в течение года, учебные и производственные практики – все без исключения требует от обучающихся в Уральском ГАУ не только старания, но также отличного самочувствия, оптимальной психофизической подготовленности. Как правило свободное время студента делится на 2 группы: пассивное и активное времяпрепровождение.

К пассивному времяпрепровождению можно причислить такие занятия как: общение в социальных сетях с друзьями, чтение книг, журналов, кинопросмотр, прослушивание радиопередач, музыки.

Приблизительно 50% молодого поколения все без исключения выбирают использовать собственное свободное время энергично. Это занятие спортом, визит различного рода общественных мероприятий, а также коммуникация в семье. Определенные студенты уже после основных занятий увлекаются спорт-нагрузками. Обучаясь тем или иным видом спорта, учащийся вуза может в последующем защищать честь своего учебного заведения в соревнованиях, что положительно будет сказываться на его стипендии.

Кроме того, можно уверенно резюмировать тот факт, что учащиеся вузов, постоянно занимающиеся спортом, значительно проще проходят такого рода этап в студенческой жизни, как

сессия: они менее негативно реагируют на стремительно увеличившиеся нагрузки по учебе, а также недосыпания [2].

Неправильное питание – фактор, отрицательно влияющий на молодой организм, и именно он является самым популярным среди студентов. Причина регулярного неправильного питания – нехватка времени на приготовление здоровой пищи, поскольку у студентов УрГАУ, как и студентов других вузов, половину дня отнимают пары, домашние задания, работа, хобби и так далее. Есть и менее популярные минусы образа жизни студентов:

- недосыпание (приводит к нарушению режима сна и ухудшению общего состояния, последствия: слабость, головная боль, снижение памяти, ухудшение концентрации)

- недостаточная двигательная активность (приводит к большому росту числа заболеваний, например таких, как избыточная масса тела, нарушения опорно-двигательного аппарата)

- недостаточное пребывание на свежем воздухе (вызывает плохую концентрацию и общую слабость организма)

- курение и употребление спиртных напитков (оказывают отрицательный эффект на молодой организм, вызывают зависимость)

Студенты УрГАУ, посещая занятия по физической культуре, часто погружаются в спортивные занятия и посещают дополнительные спортивные кружки и секции. Интересен тот факт, что любительские занятия всегда могут привести к наибольшему росту и успехам в большом спорте. Студенту всегда можно решить – перерастёт ли его интерес в более серьезное увлечение определенным видом спорта или нет, но здесь стоит не забывать, что занятия спортом положительно влияют на физическую и умственную работоспособность, активизацию мозга и продуктивность учебного и профессионального труда.

Функции физической культуры в вузе:

- преобразующая (обеспечивает достижение определённого уровня физической подготовки и физического развития)

- организационная (характеризует возможность студентов участвовать в различных соревнованиях, вступать в спортивные клубы, секции, организации)

- проективная (определяет возможность деятельности, в которой духовно и личностно растёт и развивается человек, а также растёт стимул его творческих способностей, познаётся процесс саморазвития)

- коммуникативная (отражает процесс культурного поведения, взаимодействия и общения, а также настраивает на формирование ценностей и формирует отказ от вредных привычек)

Физическая культура в нашем вузе предусматривает начальные теоретические занятия, изучение техники безопасности, и в последующем переход к практическим занятиям. Наиболее успешные в спорте студенты УрГАУ могут участвовать в соревнованиях между ВУЗами, городами и даже странами. Вся система студенческих спортивных соревнований построена схемой «от лёгкого к наиболее тяжелому», т.е. от соревнований внутри ВУЗа до международных спортивных мероприятий.

В свободное от учебы время студенты УрГАУ предпочитают отдать своё драгоценное время на хобби, домашние занятия спортом. В свободное время студенты могут заниматься в различных секциях, группах, включая шахматы, стрельбу и т.д. Чаще всего именно сами студенты являются организаторами и инициаторами подобного рода секций.

Воплощая собственные миссии в спорте, любой человек должен обладать возможностью дать оценку своим успехам, сопоставить их с достижениями иных спортсменов, наблюдать перспективу собственного улучшения физических данных. Данным запросам соответствует

Единая всероссийская спортивная классификация. Она активизирует формирование спортивных увлечений молодого поколения, кроме того, увеличение массовости спорта и спортивных достижений.

Мотивация предпочтения того либо иного вида спорта у каждого студента Уральского ГАУ, безусловно, собственная, однако принципиально в таком процессе, то что «не меня выбирают, а Я выбираю». Спортивное усовершенствование на базе спортивной классификации - процесс увеличения степени всестороннего физического развития, физических возможностей. Чем больше разрядные нормы и требования, тем наиболее высокое развитие других физических качеств они учитывают.

В последние годы в Российской Федерации значительно повышенный интерес к студенческому спорту. Это не удивительно, понимание того факта, что высочайшие результаты, приобретенные студентами-спортсменами на интернациональной арене, служат укреплению общественно-политического статуса, престижа государства, а в большинстве случаев считаются еще и признаком экономического потенциала, стало фактором того, по какой причине развитие студенческого спортивного движения стало приоритетным направлением в деятельности страны. Наступило время, призывающее значительной потребности развития свежего взора на формирование этого движения, применяя, ранее существующий отечественный и западный опыт государств.

На фоне вышесказанного стоит отметить, что спорт развивает в человеке как моральные черты: силу воли, твёрдый характер и сопереживание, так и физические данные: подтянутое тело, накаченные мышцы, бодрость и регулярный прилив сил. Постепенно начав занятия спортом, уже через пару месяцев студент сможет воспитать в себе необходимые качества, а именно: самодисциплину, уверенность в себе и решительность. Именно спорт ставит в условия, требующие проявления вышеперечисленных качеств [4].

Библиографический список

1. *Сорокина Е. Л., Шишкина Т. И., Бабенко М. А., Черночуб Е. Г.* Физическая культура: учебно-методическое пособие, 2020. С. 31-35.
2. *Могилевская Т. Е., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Егина М. Г.* Привлечение молодежи Уральского государственного аграрного университета к спортивной деятельности. Молодежь и наука. 2019. № 4. С. 12.
3. *Соколовская С. В.* Психология физической культуры и спорта. М., 2021. С. 107-110.
4. *Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джолиев И. М. О., Грошева Л. Ф., Бабичев А. С.* Актуальные проблемы и направления совершенствования вузовского физического воспитания // Молодежь и наука. 2019. № 4. С. 19.
5. *Бахтина Т. Н.* Физическая культура и спорт: курс лекций. М., 2021. С. 55-57.
6. *Стародубцев М. П.* Медико-биологические основы физической культуры: учебно-методическое пособие. М., 2021. С. 23-25.
7. *Некрасов С. Н., Сосновских Д. С., Джолиев И. М. О., Грошева Л. Ф.* Социальные технологии работы с молодыми поколениями и проблемы развития науки, спорта и гуманитарного образования в РФ // Аграрное образование и наука. 2019. № 3. С. 19.