

Гайсина Карина Альбертовна

студентка

Галяутдинова Гульназ Радиковна

студентка

Сулейманова Зиля Гильмановна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный

медицинский университет» Минздрава России

г. Уфа, Республика Башкортостан

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО СОСТОЯНИЯ
ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ**

Аннотация: в статье рассматривается значение оздоровительной физической культуры в формировании физического здоровья студентов Башкирского государственного медицинского университета. Авторами представлены методы, способствующие укреплению здоровья, и их положительное влияние на работу внутренних систем человека.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, методики ОФК.

В настоящее время большинство студентов проводят свою жизнь в сидячем положении, мало двигаются и мало времени уделяют физическим нагрузкам. Сидячий образ жизни повышает риск развития заболеваний, которые в свою очередь могут привести к летальному исходу. Оздоровительная физическая культура оказывает положительное влияние на психологическое и физическое здоровье, направлена на укрепление здоровья и профилактику заболеваний.

Психологические теории и модели помогают определить важные факторы, влияющие на поведение человека, и облегчить его понимание. Так многие методы оздоровительной физической культуры, которые используются для повышения физической активности, берут свое начало из теоретических моделей.

Цель исследования: проанализировать влияние оздоровительной физической культуры на состояние организма студентов 5 курса БГМУ, определить эффективность методик в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

В ходе нашего исследования было опрошено 100 студентов БГМУ 5 курса от 21 до 23 лет.

Нами была составлена анкета, по результатам которой определили насколько студенты 5 курса БГМУ заинтересованы в занятиях физической культуры, как часто они занимаются самостоятельно, каким видам спорта отдают предпочтение и способствуют ли занятия спортом изменению работе внутренних органов и здоровья в целом.

Таким образом, нам удалось выяснить, что из 100 опрошенных студентов постоянно занимаются физкультурой и спортом лишь 10%, часто занимаются 30%, от случая к случаю 50%.

Из них 60% отдают предпочтение фитнес и тренажерным залам, спортивные секции посещают 20%, бассейн 10% и 10% занимаются дома.

Половина опрошенных студентов предпочитают бег, 20% занимаются плаванием, йогой, велоездой и борьбой по 10% соответственно.

Основной вопрос, которые нас заинтересовал: отмечали ли студенты изменения в работе отдельных органов и систем, а также здоровья в целом в результате занятий спортом и физической культурой.

90% опрошенных отмечали изменения в состоянии здоровья после занятий спортом. Из них 40% отмечали улучшения в работе опорно-двигательного аппарата, 40% в работе сердечно-сосудистой системы и по 10% отметили улучшения в работе дыхательной и нервной систем.

Также, после тренировок, повышение физической выносливости, улучшение настроения и похудение отмечали 50% опрошенных, повышение энергии 30% и снятие напряжения наблюдалось у 20%.

Из опрошенных нами студентов, считают необходимым поддерживать собственный хороший уровень физического развития ради здоровья 70% и улучшения качества жизни 30%.

Таким образом, можно сделать выводы о том, что оздоровительная физическая культура улучшает физическую выносливость, благотворно влияет на физическое здоровье, играет важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и укрепляет иммунитет человека. Оздоровительная физическая культура помогает сформировать бережное отношение людей к собственному здоровью и организацию здорового образа жизни.

Список литературы

1. Костенко И.Н. Формы, методы и средства оздоровительной физической культуры // Студенческая наука XXI века: Материалы XII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 янв. 2017 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – №1 (12). – С. 224–229.
2. Markham Heid. TIME Health. – 2017. – Mar 02.
3. Асташина М.П. Оздоровительная физическая культура. – М., 2009.