

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, велосездой 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.