



Вплив фізичної культури на здоров'я студентської молоді в сучасних умовах

Пруднікова М. С.

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. У тези розглянуто вплив фізичної культури на стан здоров'я студентської молоді. Метою явилось виявлення здорового способу життя студентів і його вплив на опорно-руховий апарат та психічні розлади. Встановлені зовнішні та внутрішні фактори, які грають визначальну роль у формуванні способу життя студентів.

Ключові слова: студентська молодь, фізична культура.

Вступ. В даний час, в умовах наукового, технічного і технологічного розвитку, людина все менше приділяє увагу своєму здоров'ю. Причиною тому може бути зайнятість, відсутність інтересу до стану свого здоров'я або просто лінь. Кожен день людина відчуває ряд діючих на нього несприятливих факторів: починаючи з загального погіршення екології і закінчуючи інформаційними та іншими перевантаженнями організму, пов'язаними з постійним розвитком і впровадженням нових технологій в повсякденне життя.

Також слід зважати на факт впливу шкідливих звичок, що активно розвиваються в суспільстві, і пасивність людей, які відмовляються від активного способу життя, спорту і фізичної культури [1].

Мета дослідження. Виявлення здорового способу життя студентів і його вплив на опорно-руховий апарат та психічні розлади.

Матеріали та методи. Для написання даної роботи застосовувалися такі загальнонаукові методи дослідження, як аналіз і синтез. Вихідним матеріалом є наукові праці в галузі фізичної культури і медицини.

Результати дослідження та їх обговорення. Молодь – це соціально-демографічна група, що включає людей у віці від 16 років до 31 року, за якими стоїть не тільки майбутнє країни, а й людства в цілому [5]. Молодість це той період в житті, на який



припадають головні події в житті людини, зокрема отримання освіти, вибір професії, початок трудової діяльності, одруження, народження дітей і багато іншого.

Дуже важливо, щоб дана соціально-демографічна група була зацікавлена в збереженні свого здоров'я і вела активний здоровий спосіб життя [3].

Відомо, що велику роль у здоров'язбереженні людини відіграють різні фактори. У науковій літературі відомі різні класифікації факторів, ми зупинимося на загальновідомих зовнішніх і внутрішніх групах факторів: зовнішні чинники, які в значній мірі регулюються суспільством, до них можна віднести соціальні фактори (виховання, побут, робота), вони є визначальними у формуванні способу життя; внутрішні чинники – це відносини, інтереси, бажання, потреби людини у здоров'язбереженні [3].

Зовнішні фактори, які диктуються суспільством, в своїй більшості носять негативний характер. Виходячи на вулицю, ми бачимо велику кількість людей, що палять, а також людей, що вживають спиртні напої, що є поганим прикладом для наслідування для підростаючого покоління, і набагато рідше нам зустрічаються люди, які здійснюють фізкультурні пробіжки, велопогулянки та інші заходи для підтримки свого здоров'я.

Ми вважаємо, що в даному випадку велику роль для людини відіграють внутрішні чинники, оскільки, якщо з ранніх років прищеплювати дитині дбайливе ставлення до свого здоров'я, заняття фізкультурою та інші заходи по збереженню здоров'я, то це стане невід'ємною частиною життя людини.

Цей сформувався в дитинстві стереотип здорового способу життя, закріплений у свідомості людини, буде протистояти різним негативним впливам з боку суспільства протягом його життя. Актуальною темою сучасного суспільства можна вважати залучення, не тільки молоді, а й людей різного віку до занять фізичною культурою, як до основного фактору, що сприяє збереженню здоров'я. Більшість людей скептично ставляться до користі від фізичних вправ, просто недооцінюючи їх. Фізична культура має комплексом чинників позитивно впливають на організм людини, збільшуючи його витривалість.

Крім того, регулярні заняття фізичними вправами покращують стан кісток, сухожиль, зв'язок, що зменшує ймовірність виникнення таких захворювань як остеохондроз, артроз, остеопороз і ін. З огляду на цей факт, фізична культура широко використовується і в медицині, в якості одного з основних аспектів лікування опорно-рухових захворювань, зокрема сколіозу. В даному випадку фізична культура носитиме лікувальний характер, спрямований на усунення певних порушень функціонування організму. Однак простіше попередити хворобу, ніж усунути її, тому регулярне заняття фізичними



вправами буде служити профілактикою різних захворювань опорно-рухової системи [2].

Більш того, фізична культура допомагає людині справлятися з психічними розладами, так само є популярними в даний час. Щодня ми сприймає велику кількість інформації, яка викликає так звані перевантаження, які проявляються у формі стресу, психологічної втоми, невроту та інших психологічних відхилень, негативно впливають на нервову систему людини. Вченими було встановлено, що після бігу у людини значно підвищується рівень бета-ендорфіну в крові [1].

Даний гормон володіє сильною ейфоричною дією, що сприяє виходу з депресії і набуття душевної рівноваги. Підвищення рівня вмісту бета-ендорфіну прямо пропорційно часу навантаження, так через 10 хв бігу рівень гормону збільшується на 42%, а через 20 хв – на 100% [4].

Висновки. У сучасному світі наукового, технічного і технологічного розвитку дуже важливо не забувати приділяти належну увагу своєму здоров'ю. Розглядаючи вплив фізичної культури на організм людини, важливо відзначити, що даний вид діяльності необхідно розвивати в нашій країні і формувати у суспільства відповідальне ставлення до стану свого здоров'я. Особливо це відноситься до молоді, як окремо взятої категорії суспільства, за якою стоїть майбутнє країни і всього людського роду. Фізична культура – широка область, що включає велику кількість різних видів спорту, серед яких кожна людина знайде саме той, що йому до душі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення мотивів до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді.

Список використаної літератури.

1. Березін В. П. *Здорового про здоров'я*. М: Знання, 1990. 134 с.
2. Васильєва А. С. *Остеохондроз: профілактика і зцілення недуги*. СПб.: Невський проспект, 2002. 155 с.
3. *Фізична культура студента і життя* / під ред. В. І. Ильинича. М.: Гардарика, 2005. 123 с.
4. Волков, В. М., Мільнер Е. Р. *Біг і здоров'я*. М: Знання, 1988. 97 с.
5. Ядичкина Н. С. *Фізична культура в спеціальному навчальному відділенні*. Красноярськ: ІСЦ КГТУ, 2004. 145 с.