

УДК 796:005.334/336

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СТУДЕНТАМИ

Пашкова Т.А.

старший преподаватель

ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и

строительства

Россия, г. Пенза

Аннотация

В данной работе рассмотрен вопрос о положительных и отрицательных сторонах занятий спортом студентами, вне зависимости от его физического состояния. Рассмотрен вопрос актуальности занятий спортом в настоящее время молодежью.

Ключевые слова: физическая активность, студент, здоровье, спорт.

THE PROS AND CONS OF SPORTS STUDENTS

Pashkova T. A.

senior lecturer

Penza state University of architecture AND construction

Russia, Penza

Annotation

This paper discusses the positive and negative aspects of sports students, regardless of his physical condition. The question of relevance of sports activities at the present time by young people is considered.

Key words: physical activity, student, health, sport.

Двигательная активность особенно важна для студентов, так как продолжительные сидячие занятия в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом, способствуют накоплению различных заболеваний. В течение дня у студента происходит длительная и напряженная работа центральной нервной системы, сочетающаяся с влиянием фактора гиподинамии и гипокинезии, которые способствуют формированию специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем. Последствиями умственного переутомления могут быть различные болезни, прежде всего нервной и сердечнососудистой систем. К концу дня, повышенная утомляемость у студентов в связи с напряженными учебными нагрузками при недостаточном сне и неполноценном питании. Неудобная поза студентов приводит к статическому напряжению позных мышц, которое влечет за собой функциональные нарушения ряда систем организма.

По данным эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является одним из основных факторов риска заболеваний сердца среди студентов в различных регионах страны. Для восполнения «мышечного голода» имеется громадный арсенал средств физической культуры: физические упражнения, различные виды спорта, оздоровительные занятия. Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, студенту необходим двигательный режим.

Данная тема является достаточно актуальной в любое время, т.к. здоровье -самое важное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более выносливый, жизнерадостный и активный. А это замечательно не только для окружающих, но и для него самого.

Если по состоянию здоровья приходится пропускать занятия, лекции - это отражается на уровне знаний. Если приходится пропускать работу - отражается на заработной плате. Таким образом, если мы хотим быть счастливыми, успешными и здоровыми людьми, то должны заниматься спортом и иметь представление о положительных и отрицательных его сторонах. Начнем с плюсов:

1. Спорт помогает скорректировать абсолютно любую фигуру и добавить привлекательности.

Все спортсмены приступали к занятиям с самых простых упражнений, выполняя все новые и новые, постепенно продвигаясь к цели, соблюдая режим дня, правильно питаясь, достигали нужного результата, получая от занятий спортом подтянутое, стройное и красивое тело.

Люди, чтобы сбросить ненужный вес, используют диеты, правильное питание и прочее. Но это мало что может изменить, разве что можно потерять воду и мышечную массу. Именно спорт в совокупности с правильным питанием поможет сбросить вес и исправить свою фигуру путем сжигания именно жира от физических упражнений и укрепить мышечную массу.

2. Спорт может помочь побороть некоторые болезни и приговоры врачей.

Физические нагрузки являются важнейшим профилактическим средством против различных заболеваний. Медиками доказано, для того, чтобы оставаться здоровым, взрослым необходимо регулярно делать физические упражнения, что снизит риск возникновения депрессии на 30%, остео артроза на 80%, ишемической болезни сердца и инсульта на 35% и т.д.

Спорт также поможет и восстановиться после болезней и травм.

3. Спорт дает огромную жизненную энергию, с помощью которой прибавятся силы и стойкость.

После проведения некоторых экспериментов, было доказано, что студенты, которые занимаются спортивными тренировками в течение 1 года,

чувствуют себя на 30% более энергичными и предприимчивыми, чем остальная половина женщин. Регулярные занятия повышают стойкость и силу. Это помогает более удачно справляться с каждодневными заданиями и целями. Переносить нагрузки, которые они получают вовремя учебного года. [3]

4. Занимаясь спортом, возможно стать знаменитым.

Получая неплохие результаты на тренировках, человек идет дальше, участвуя в соревнованиях и олимпиадах, которые всем известны. Он поставил себе цель с помощью спорта стать известным, значит должен пройти нелегкий и долгий путь, посвятить этому немало сил.

Но если соревнование или олимпиада приносит ему победу, то спортсмен получает небывалую славу, которая заставляет его двигаться дальше и более упорно тренироваться.

5. Внимание и восторг со стороны других.

Продвижение в работе над своим телом не останется незамеченным у остальных людей: человека будут спрашивать, как он добился этого. Спортивные люди вызывают интерес окружающих и, возможно, дают им мотивацию к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

6. Спорт помогает сформировать характер человека.

Человек укрепляет силу воли, учится ставить цели и добиваться их.

Если победить свою лень, побороть свои собственные слабости, то можно воспитать лидерский характер. Так же, физическая активность поможет стать более уверенным в себе, что положительно скажется на внутреннем мире. А самое главное, спорт научит человека вести здоровый образ жизни. Это очень важно в нашем мире, ведь очень много болезней сейчас возникает из-за вредных привычек и неправильного питания.

7. Спорт помогает нормализовать сон.

Очень важно, чтобы студент спал не менее 7-8 часов в сутки, особенно во время сессии. Доказано, что при частых занятиях физическими упражнениями

люди засыпают быстрее, крепче и мало просыпаются ночью. У них появляется некий режим сна, когда человек засыпает каждый день в одно и то же время и просыпается. Кроме того, здоровый сон активизирует выработку эндорфинов – гормонов счастья – что помогает человеку справляться с депрессией, стрессами.

8. Спорт положительно влияет на все группы мышц и органы. Совершая движения, мышцы опорно-двигательного аппарата сокращаются, мышечная масса растет, утолщаются мышечные волокна по мере тренировок. Это положительно влияет на суставы и кости, так как они становятся более защищенными, если человек занимается регулярно и умеренно.

Избыточные нагрузки плохо сказываются на суставах. Это можно объяснить тем, что суставная ткань может начать «стираться» и, соответственно, появятся боли в суставах.

У людей, занимающихся спортом, легкие в немалой степени различаются с легкими обычных людей. У спортсменов бронхи расширяются, благодаря чему появляются новые альвеолы (воздушные мешочки), таким образом, увеличивается жизненная емкость легких. Поэтому легкоатлеты более выносливы, нежели другие.

Когда спортсмен выполняет упражнения, он в большей степени насыщается кислородом, нежели обычный человек, тем самым улучшается кровообращение и работа капилляров.

Спорт хорошо сказывается на организме человека, включая его метаболизм, при средних физических нагрузках. Становится быстрее обмен жиров, а соответственно их большее количество уходит во время спортивного занятия, не откладываясь под кожей.

Студент, занимающийся спортом, в меньшей мере подвержены заболеванию кровеносных сосудов — атеросклероз. . [4]

Теперь стоит рассмотреть и минусы:

1. Спорт занимает много времени.

Работа над своим телом и улучшением здоровья – длительный процесс и требует много сил и времени. Спорт может занять практически половину суток, в том числе и питание – 5 раз в день, что может отрицательно сказаться на учебе.

Если студент действительно хочет заниматься этим и добиваться нужного результата, то он должен правильно организовать время, чтобы не запускать и учебу.

Каждый новый результат – маленькая победа над собой.

2. Постоянные нагрузки и потеря сил – исчезновение интереса к спорту.

По началу, после занятий человек очень устает, и его мышцы начинают болеть. Это может послужить толчком к отказу от тренировок. Ведь не каждый человек способен выдержать по началу такой нагрузки на его организм.

На этом этапе главное не бросать начатое, постепенно тело привыкнет к нагрузкам и результат от усиленных занятий не заставит себя ждать.

3. Спорт опасен травмами.

Профессиональные боксеры, футболисты и любые другие категории спортсменов периодически получают травмы различной степени тяжести. И это не только на соревнованиях: во время тренировки, утренней пробежки и т.д.

После соревнований по боксу зачастую спортсмены попадают в больницу с самыми разными травмами – рассечения, переломы, сотрясения мозга и др.

Футбол в меньшей мере опасен, чем бокс, но и в данном виде спорта можно получить травмы, например, перелом из-за неудачного падения.

Но даже несмотря на все эти минусы, нельзя сказать, что спорт вреден для человека. Если им правильно заниматься и соблюдать все правила и технику безопасности, то можно обойтись и без вышеперечисленных травм.

В заключение можно сказать, что спорт, несмотря на существующие минусы, – это жизнь. Каждый студент должен найти для себя основание, чтобы приступить к тренировкам, ведь для этого не нужно каких-либо высших навыков. Даже девушки идут заниматься боевыми искусствами, чтобы постоять за себя. Люди, перенесшие травмы, начинают восстанавливаться с помощью тренировок и через какое-то время от повреждений ни следа. [5]

Следует особо отметить роль спорта в формировании людей с сильной волей и твёрдым характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения не только в соревнованиях, но и в процессе регулярных тренировок.

Библиографический список:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 122 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. – 217с/
3. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью.
4. Епифанов, Л.Д. Лечебная физкультура и спортивная медицина /Л.Д. Столяренко. - М.: Наука, 2004. - С.380 - 397.
5. Коджаспирова Г.М. Основы физического развития / Г.М. Коджаспирова. - М.: Гардарики, - 2005. - 372с.
6. Фельдштейн Д.И. Вопросы физической культуры. - 2007. - 363с.

Оригинальность 72%