

Ярошевич Ирина Наумовна,
доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: sport@angtu.ru

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Yaroshevich I.N.

**THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EXERCISE TO PROMOTE
THE HEALTH OF STUDENTS**

Аннотация. Эффективность физических упражнений по укреплению здоровья студенческой молодежи проявляется в профессиональной самореализации, продлении физического долголетия, работоспособности и повышении физического потенциала.

Ключевые слова: эффективность физических упражнений, здоровье студенческой молодежи, физическая работоспособность.

Abstract. The effectiveness of physical exercises to promote the health of students is manifested in professional self-realization, prolonging physical longevity, working capacity and increasing physical potential.

Keywords: Effectiveness of physical exercises, health of students, physical performance.

Эффективность физических упражнений по укреплению здоровья студенческой молодежи неразрывно связана с формированием и воспитанием культуры здоровья личности.

Подготовка специалистов в техническом вузе предполагает обязательный курс по физическому воспитанию, которые включают в себя определенные знания, умения и двигательные навыки в их профессиональной культуре [1].

Физическая культура студентов технического вуза включает в себя как общую, так и в профессиональную культуру. Полагаем, что студент, который проходит подготовку к инженерной деятельности, обязан быть здоровым. Все это возможно при наличии знаний, умений, мотивации и силы воли.

Профессиональная самореализация и продление физического долголетия обеспечивается тогда, когда физическая работоспособность способствует повышению биологического, психофизиологического и физического потенциала студента.

Современная жизнь студента насыщена экстремальными условиями и требует от них хорошей физической формы, поэтому физическая культура и массовый спорт оказывают положительное влияние на развитие двигательных умений и являются неотъемлемой частью культуры здоровья.

Если студенческая молодежь уделяет недостаточно времени занятиям спортом, то следствием этого может стать формирование очень сложных и многофункциональных психофизиологических процессов.

В особую профессиональную группу входят студенты, которые подвергаются информационным и эмоциональным перегрузкам. Очень часто это приво-

дит к срыву адаптационных процессов организма, за которыми следуют различные отклонения в состоянии здоровья.

У студентов на фоне нехватки времени для занятий физическими упражнениями и спортом занижена двигательная активность и это приводит к ослаблению их физического статуса.

Культурная привычка к ежедневной двигательной активности у каждого студента должна входить в основу здорового образа жизни и проявляться в различных формах личной ответственности.

Изучая предмет физическая культура, студенты должны усвоить, что правильно дозируемые физические нагрузки при занятиях любым видом спорта могут противостоять эмоциональным перегрузкам и снизить травматизм.

Поэтому более 90 лет назад было официально узаконено вузовское физическое воспитание. В технических вузах студенты должны освоить этот предмет, не только для своего личного оздоровления, но и для того, чтобы полученные знания и двигательные навыки применялись ими в профессиональной деятельности [1].

Только правильно дозируемые физические нагрузки и физические упражнения при подготовке к профессии – инженера принесут пользу организму и будут способствовать снижению количества отклонений в здоровье студенческой молодежи.

Рекомендуется регулярно на занятиях по физической культуре объяснять студенческой молодежи о необходимости ведения здорового образа жизни и чаще говорить, что человек, который не подкрепляет свое интеллектуальное совершенство физическим, тот не умеет владеть собственным телом и не может быть хорошим специалистом в своей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ямалетдинова, Г.А.** Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с. ISBN 978-5-7996-1183-5.