

*Ленская Ирина Фёдоровна, старший преподаватель кафедры
«Отделения физической культуры и спорта»,
Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова,
РФ, г. Барнаул*

ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Аннотация: В статье рассматриваются возможные последствия отсутствия физической культуры в высших учебных заведениях. Анализируются физические, психоэмоциональные и социальные аспекты здоровья студентов, а также влияние на их академическую успеваемость и профессиональную подготовку. Обоснована необходимость интеграции физической культуры в образовательный процесс для обеспечения всестороннего развития и поддержания здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье студентов, высшее образование, физическая активность, академическая успеваемость, психоэмоциональное состояние.

Annotation: The article examines the possible consequences of the absence of physical culture in higher educational institutions. The analysis covers physical, psycho-emotional, and social aspects of students' health, as well as the impact on their academic performance and professional training. The necessity of integrating physical culture into the educational process to ensure comprehensive development and health maintenance of students is substantiated.

Keywords: physical culture, student health, higher education, physical activity, academic performance, psycho-emotional state.

Введение

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса в высших учебных заведениях. Она способствует поддержанию физического здоровья, улучшению психоэмоционального состояния и развитию социальных навыков студентов. Однако, в условиях растущей учебной нагрузки и акцента на академическую успеваемость, часто возникает вопрос о значимости физической культуры в вузах. Цель данной статьи – рассмотреть последствия, которые могут возникнуть при отсутствии физической культуры в образовательных учреждениях.

Физическое здоровье студентов

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике многих хронических заболеваний. Отсутствие регулярной физической активности может привести к ряду негативных последствий для здоровья студентов [1]:

- Увеличение риска ожирения и метаболических нарушений.

Недостаток движения способствует накоплению жировых отложений и развитию метаболических нарушений, таких как диабет и атеросклероз. При отсутствии физической активности организм не расходует достаточное количество энергии, что приводит к избыточному весу и ожирению. Это, в свою очередь, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических болезней.

- Снижение кардиореспираторной выносливости.

Без регулярных физических нагрузок ухудшается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что может привести к повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний. Отсутствие физических упражнений ослабляет сердце и легкие, снижая их способность эффективно снабжать организм кислородом и питательными веществами.

- Мышечная слабость и снижение костной плотности.

Отсутствие физических упражнений приводит к атрофии мышц и уменьшению костной массы, что увеличивает риск травм и остеопороза.

Регулярные физические нагрузки необходимы для поддержания мышечной силы и плотности костной ткани, особенно в молодом возрасте, когда формируются основы здоровья на будущее.

Физическая активность также играет важную роль в поддержании психоэмоционального здоровья. Недостаток физической активности может вызвать следующие проблемы [2]:

- Повышение уровня стресса и тревожности.

Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Отсутствие физической активности лишает студентов этого естественного способа борьбы со стрессом, что может привести к хронической усталости и повышенной тревожности. Регулярные занятия спортом помогают регулировать гормоны стресса и поддерживать психоэмоциональное равновесие.

- Снижение когнитивных функций. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как память, внимание и скорость обработки информации. Недостаток движения может негативно сказаться на учебных достижениях студентов. Физическая активность стимулирует кровообращение, улучшает снабжение мозга кислородом и способствует нейропластичности, что важно для обучения и запоминания.

- Ухудшение сна.

Физическая активность способствует улучшению качества сна, что в свою очередь положительно влияет на общее самочувствие и продуктивность. Отсутствие физических упражнений может привести к проблемам с засыпанием и ухудшению качества сна, что негативно сказывается на всех аспектах жизни студентов. Хороший сон важен для восстановления организма, поддержания иммунитета и когнитивных функций.

Физическая культура в вузах не только способствует физическому развитию, но и играет важную роль в социальном взаимодействии студентов. Занятия спортом и физкультурные мероприятия способствуют развитию

коммуникативных навыков, умению работать в команде и укреплению межличностных связей. Отсутствие физической культуры может привести к социальной изоляции и снижению способности студентов эффективно взаимодействовать с окружающими. Физическая активность способствует формированию социальных связей и укрепляет чувство принадлежности к сообществу.

Физическая активность положительно влияет на академическую успеваемость студентов. Исследования показывают, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, демонстрируют более высокие результаты в учебе. Это связано с улучшением когнитивных функций, повышением концентрации и общей продуктивности. Отсутствие физической активности может привести к снижению академической успеваемости и ухудшению общего уровня образования. Регулярные занятия спортом помогают студентам справляться с умственными нагрузками и повышают их мотивацию к обучению [3].

Физическая культура способствует не только физическому и психоэмоциональному здоровью студентов, но и их профессиональной подготовке. Занятия спортом развивают такие качества, как дисциплина, целеустремленность, умение работать в команде и справляться с трудностями. Эти навыки важны для успешной профессиональной деятельности в будущем. Отсутствие физической культуры в образовательном процессе может негативно сказаться на готовности студентов к профессиональной деятельности. Физическая активность формирует стойкость и настойчивость, которые необходимы в профессиональной жизни.

Долгосрочные последствия для здоровья

Проблемы, связанные с недостатком физической активности в студенческие годы, могут иметь долгосрочные последствия. Риск развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и остеопороз, увеличивается. Это может привести к снижению качества жизни и увеличению затрат на медицинское обслуживание в будущем. Регулярные физические упражнения в молодом возрасте закладывают основу для здорового

образа жизни в зрелые годы, что важно для профилактики многих заболеваний.

Заключение

Отсутствие физической культуры в высших учебных заведениях может привести к серьезным негативным последствиям для физического, психоэмоционального и социального здоровья студентов. Регулярная физическая активность необходима для поддержания здоровья, улучшения когнитивных функций и социальной адаптации студентов. Интеграция физической культуры в образовательный процесс является важным условием всестороннего развития и подготовки студентов к успешной профессиональной деятельности и здоровой жизни в будущем. Важно понимать, что физическая культура – это не просто факультатив, а необходимый элемент образования, способствующий гармоничному развитию личности.

Библиографический список:

1. Аулова В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности [Электронный ресурс] // URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029646>.
2. Батакова И. Малоподвижный образ жизни [Электронный ресурс] // URL: <https://pohudet.guru/zdorove/malopodvizhnyj-obraz-zhizni/> (дата обращения: 11.05.2024).
3. Воздействие спорта на организм человека [Электронный ресурс] // URL: <https://mypharm.uz/blog/vozdeystvie-sporta-na-organizm-cheloveka/> (дата обращения: 02.06.2024).