

II МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ONLINE-КОНФЕРЕНЦИЯ  
«К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ - НА СТАРТ!»

СЕКЦИЯ: МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

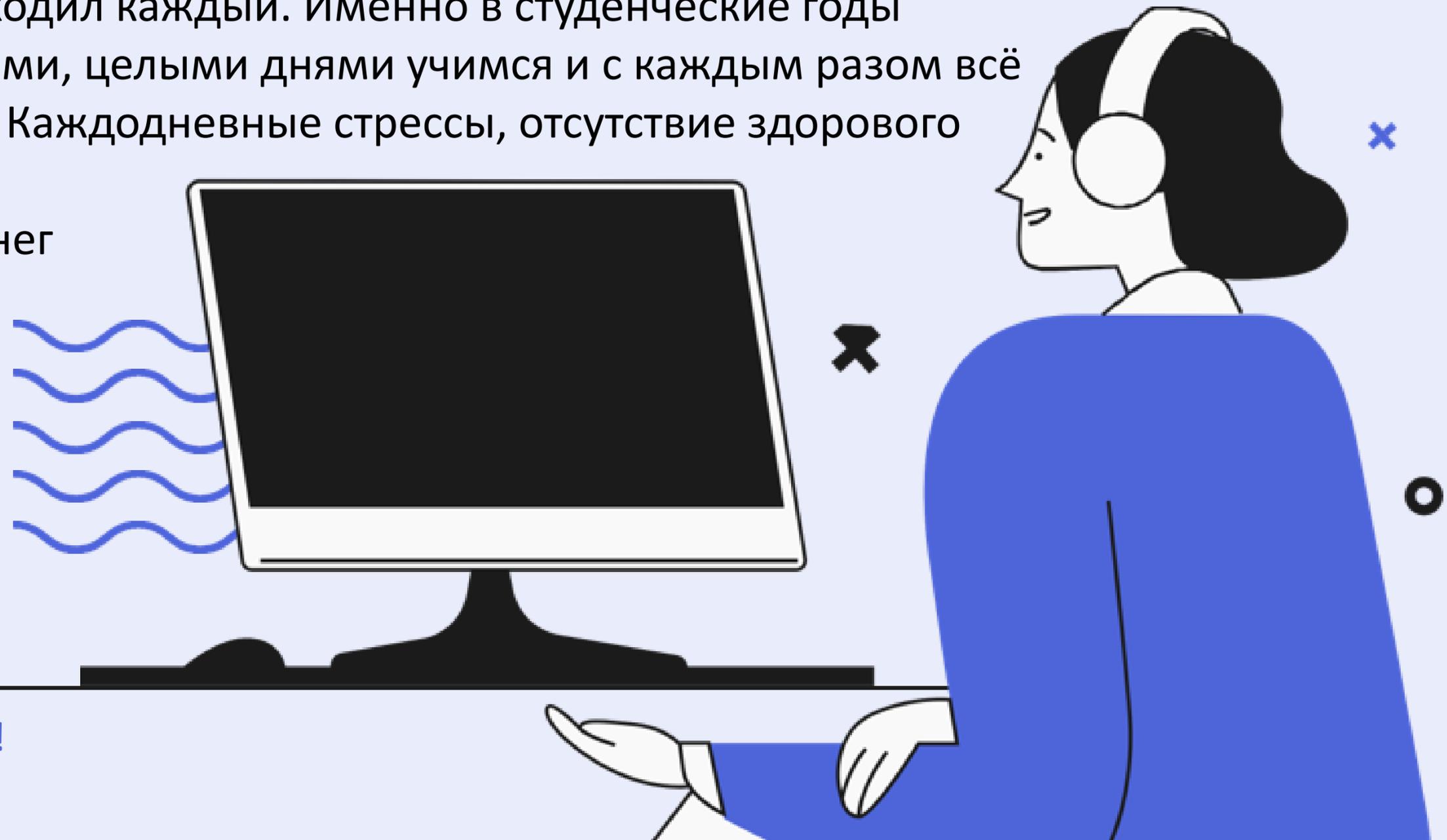
# Влияние спорта на жизнь студента

Выполнил: студент  
ДИТИ НИЯУ МИФИ  
Голованов Владимир Александрович

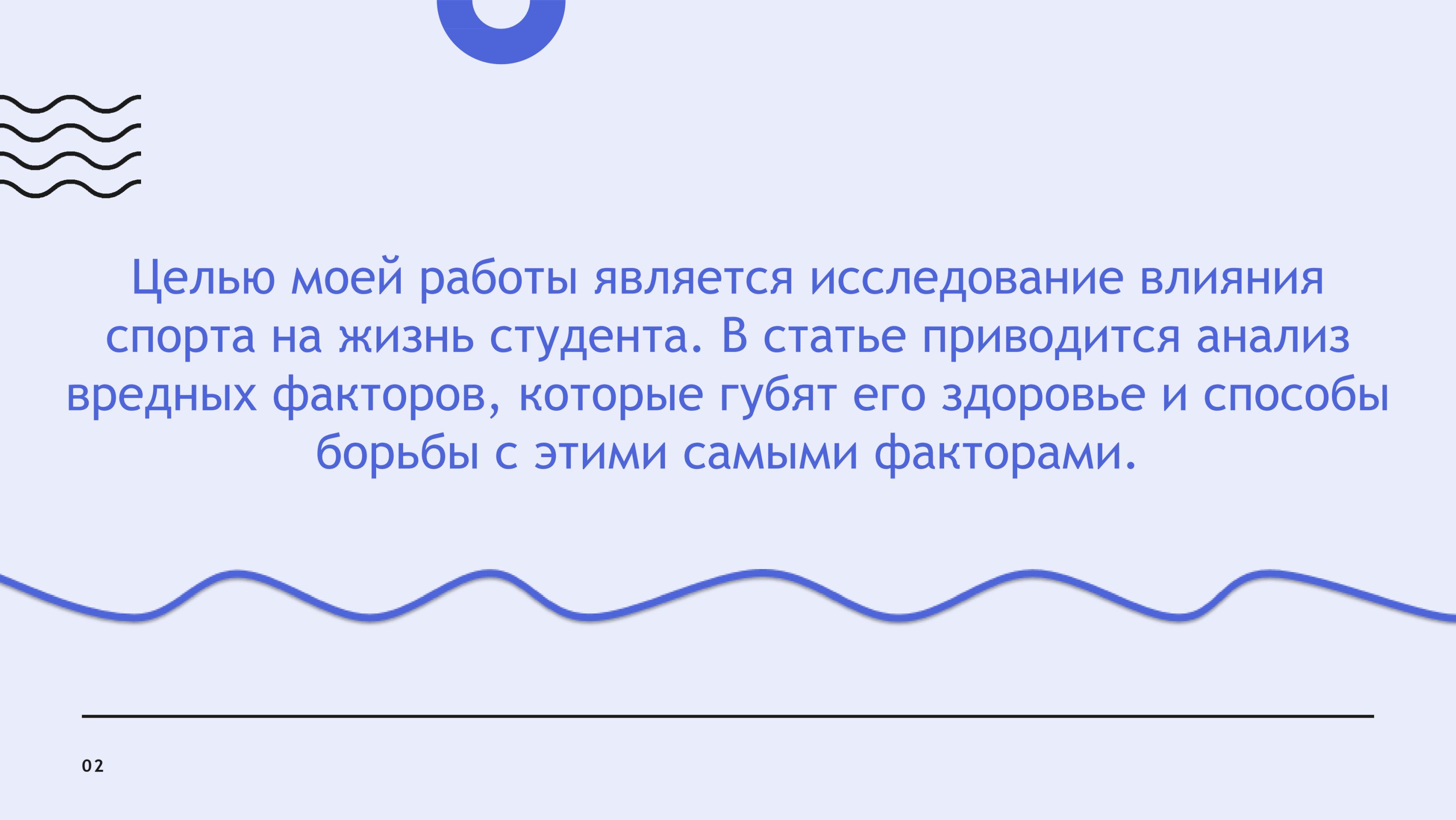
Димитровград, 2022

# Краткое введение в студенческую жизнь

Здоровье человека – предмет, который исследуется с самого зарождения человечества и будет исследоваться всегда. Моя статья посвящена периоду, который, казалось бы, преследует каждого человека в течение жизни, периоду, который оставляет огромный отпечаток, особенно на его здоровье. Не стоит отрицать того факта, что жизнь студента полна стрессов. Обучение – сложный жизненный этап, который проходил каждый. Именно в студенческие годы мы проводим время за книжками, целыми днями учимся и с каждым разом всё больше теряем своё здоровье. Каждодневные стрессы, отсутствие здорового образа жизни из-за отсутствия времени, частое отсутствие денег и возможности приготовить себе домашней еды – всё это ослабляет наше здоровье.



Спорт очень важен для всех нас!



Целью моей работы является исследование влияния спорта на жизнь студента. В статье приводится анализ вредных факторов, которые губят его здоровье и способы борьбы с этими самыми факторами.

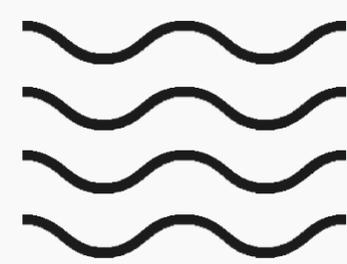
# Что вообще такое спорт?



Какую ассоциацию это слово вызывает у людей и что спорт значит для меня ?

Для большинства людей это: сила, выносливость, правильное питание, отсутствие времени и четкий график жизни. Но не всё так облачно, сложно и, одновременно, просто. То, что я сейчас описал, действительно является частью жизни некоторых людей, но в моём понимании спорт – это периодические тренировки с целью разнообразия жизни и отдыха нервной системы, увлечение, способствующее улучшению внутренних качеств человека, а также его внешних и физиологических данных.

Спорт для студента – прежде всего перезагрузка его и так загруженного интеллекта. Способ ненадолго отвлечься от учебы и провести время с пользой для всего организма.





# Спорт - отличный мотиватор для учебы



Помимо здоровья, спорт – отличный источник хорошего отношения к студенту. Кроме положительных сторон, которые будут рассмотрены далее, вы так же можете получить много плюсов, а именно: спортивные достижения вносят большой вклад в успеваемость, благодаря различным соревнованиям и отстаиванию чести института в спортивном плане.

5

5

5

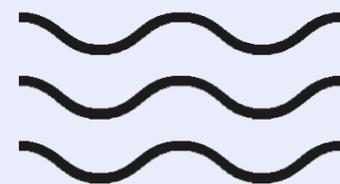


# Какие факторы губят здоровье студентов?



- Привычки: алкоголь, сигареты и другие подобные вещества.
- Малое пребывание на свежем воздухе.
- Отсутствие правильного питания.
- Низкая двигательная активность.
  - Недосыпание.
  - Отсутствие закаливания.
- Вечное стрессовое состояние, связанное с учебой.

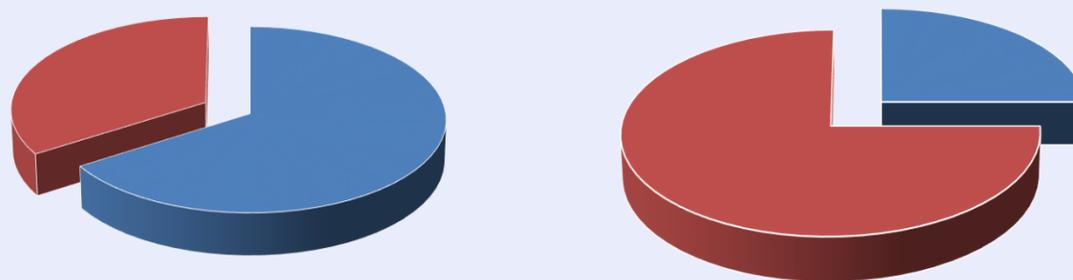




# Немного из статистики:



К сожалению отсутствие спортивного образа жизни действительно творит со студентами страшные вещи. В подтверждение своих слов хотелось бы привести несколько статистических примеров: согласно исследованиям, в Уральском институте УралИнсо доля студентов, которые вообще не занимаются физической культурой – 65,8%, а анализируя данные по стране, спортом занимаются лишь 25%. Мне кажется, что это чудовищная цифра.



# А ЧТО ИЗМЕНИТСЯ,...

×

Спортивный образ жизни позволяет нивелировать практически все вредные факторы, которые приводились ранее. Каждый человек, который начинает заниматься спортом или немного им увлекаться, начинает понимать основы такой жизни. А это, прежде всего, правильное питание, ведь без него не обойтись. Именно благодаря нему у человека появляется больше энергии, возможностей и сил. Двигательная активность выходит на новый уровень. Мышцы, которые до этого не были задействованы, включаются в работу, а благодаря этому студент перестает чувствовать сильную усталость во время обычной жизни.



# ...если заниматься спортом?

Ко всему прочему спорт сильно сбавляет уровень стресса в организме, ведь он, будто по щелчку, переключает мозг. Мы отвлекаемся и, соответственно, меньше переживаем. Двигательная активность - отличный способ переключить своё внимание. К тому же спорт - отличный способ сменить свою вредную привычку на полезную. Плюсы, которые он вносит в нашу жизнь, порой могут перекрыть такие привычки как курение и алкоголь, ведь они не дают такого эффекта, который даёт спорт.



# Подводя итоги:

Так как же спорт влияет на жизнь в студенческие годы? Студент здоровеет, крепчает, становится сильнее и выносливее, легче переживает сессии, учеба даётся проще благодаря активному отдыху и при этом здоровье с каждым днём лишь улучшается.



×

Спасибо за внимание!



МИФИ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЯДЕРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

# Библиографический список:

---

- Роль спорта в студенческой жизни. [Электронный ресурс]// Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161> (Дата обращения 17.04.2022)
- Не вылезают из «качалки». [Электронный ресурс]// Режим доступа: <https://www.chitaitext.ru/novosti/ne-vylazyat-iz-kachalki/> (Дата обращения 18.04.2022)