**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья студента.**

Исаева Дарина Ивановна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Физическая активность является одним из основных аспектов здорового образа жизни человека. Она делает его не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, ив первую очередь активной её части.

Нехватка двигательной активности у людей в наше время является очень актуальной проблемой, что сказывается негативным образом на общем состоянии здоровья людей, так как они вынуждены проводить в малоподвижном образе жизнь.

Адекватная физическая нагрузка способствует:

* повышению мышечного тонуса, усилению мышц;
* снижению жировых отложений и поддержанию идеальной массы тела;
* сохранению психического здоровья, уверенности в себе;
* большей устойчивости к стрессам;
* поддержанию физиологических резервов организма на оптимальном уровне;
* достаточной подвижности суставов, прочности связочного аппарата;
* поддержанию обмена веществ на оптимальном уровне;
* оптимальному функционированию всех систем организма;
* сохранению и укреплению физического здоровья в целом.

Правильная двигательная активность обязательна для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Здоровое тело и организм, является самым ценным богатством для каждого человека. В связи с этим людям следует делать всё возможное для того, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье.

**Роль физической активности в повседневной жизни студента**

Достаточная двигательная активность является необходимым условием для гармоничного развития человека.

Физическая активность имеет большое значение в жизни студентов, помогая им не только поддерживать физическое здоровье, но и развивать множество полезных навыков. Регулярные занятия спортом способствует формированию дисциплины, выносливости, целеустремленности и умения работать в команде. Данные качества очень важны для успешной учебы и будущей профессиональной деятельности.

Физическая активность также помогает студентам научиться управлять своим временем, так как регулярные тренировки требуют от них планирования и организации своего расписания, а также умения преодолевать трудности и стресс. В результате студенты становятся более дисциплинированными, уверенными в себе и способными рационально распределять свои физиологические ресурсы.

Физическая активность для студента является основой в поддержании физического здоровья. Регулярные занятия спортом или фитнесом помогают укрепить иммунную систему, улучшить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и снизить уровень стресса. Также физическая активность способствует улучшению концентрации и памяти, что положительно сказывается на успеваемости студента. Это важно для студентов, которые испытывают большую нагрузку из-за учебы и экзаменов.

Физическая активность способствует формированию здорового образа жизни, что важно для предотвращения многих заболеваний и проблем со здоровьем в будущем.

Также регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на контроль веса. В современной повседневной жизни студенты часто не имеют время для приготовления здоровой пищи и могут прибегать к фаст-фуду или полуфабрикатам. Но регулярные физические упражнения помогут компенсировать негативные последствия неправильного питания, сжигая калории и ускоряя обмен веществ в организме. Что может помочь студентам поддерживать здоровый вес и снизить риск проблем со здоровьем, связанных с ожирением.

Современные исследования показывают, что студенты, занимающиеся спортом, меньше склонны к вредным привычкам, таким как курение и употребление алкоголя, что положительно сказывается на их будущем. Также участие в спортивных мероприятиях, командных играх или групповых тренировках позволяет студентам находить новых друзей, развивать коммуникативные навыки и общаться в неформальной обстановке, что способствует социализации студентов.

**Принципы правильной организации физической активности**

Специалисты рекомендуют несколько основных принципов, которые позволяют правильно организовать физическую активность:

1. Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Повышение двигательной активности должно происходить постепенно.
2. Последовательность. Принцип предусматривает осуществление процесса физической активности в определенном последовательном порядке «от простого к сложному».
3. Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом прекратить заниматься физическими упражнениями на месяц, то эффекта от этого не будет. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок.

Тренированный организм может быстро приспосабливаться к меняющимся условиям, включать резервы, экономно расходовать силы.

Двигательная активность в целом является ведущим фактором оздоровления человека, так как она направлена на стимулирование и укрепление иммунитета, а также на повышение потенциала здоровья.

**Список литературы**

1. Восполнение потерь жидкости при занятиях спортом. Иванов А.Д., Ковалёва Т.В., Ильницкая Т.А. В сборнике: XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 61-64.

2. Организация практических занятий физической культурой со студентами, относящимися к специальным медицинским группам. Ковалева Т.В., Ильницкая Т.А. В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 265-271.

3. Принципы физвоспитания в условиях севера. Уманский М.И., Ковалёва Т.В., Ильницкая Т.А., Соболь Ю.В. В сборнике: Проблемы и перспективы спортивной подготовки, физического воспитания коренных народов Севера и Африки. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (2022). С. 224-228.