

## **Влияние физической культуры на здоровье и умственные способности у студентов**

*Бугаева Арина Викторовна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

На этапе обучения в высших учебных заведениях у студентов появляется много проблем: малоподвижный образ жизни, каждодневная умственная деятельность, отсутствие времени на спорт и физическую активность, быстрая усталость, потеря интереса к обучению, появление вредных привычек. Главным решением в сложившейся ситуации выступает дисциплина Физическая культура и спорт, включающая в образовательную программу в высших учебных заведениях на обязательной основе. Для чего необходимы занятия спортом студентам, и какое они оказывают влияние на здоровье студентов - предмет исследования данной работы.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, студент, упражнения

### **The influence of physical culture on the health and mental abilities of students**

*Bugaeva Arina Viktorovna*

*Sholem-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

At the stage of studying in higher educational institutions, students have many problems: a sedentary lifestyle, everyday mental activity, lack of time for sports and physical activity, rapid fatigue, loss of interest in learning, the appearance of bad habits. The main solution in this situation is the discipline of Physical Culture and sports, which includes in the educational program in higher educational institutions on a mandatory basis. What sports are necessary for students, and what impact they have on the health of students is the subject of the study of this work.

**Keywords:** physical activity, student, exercises

### *Введение*

Процесс обучения включает в себя овладение сложного научного материала, который даётся сложно почти каждому студенту. Установлено, что студент занимается учебной деятельностью около тридцати шести академических часов, за исключением занятий, которые проводятся по физической культуре, поэтому большее время студенты находятся в сидячем положении за партами. Как рассказывают многие врачи, в большинстве случаев это приводит к проблемам со здоровьем, дефициту активности,

выгоранию. Физическая культура и спорт - это обязательная дисциплина, которая входит в учебную программу любого высшего и среднего учебного заведения. Помимо этого, отсутствие физической нагрузки на организм у студентов возникают проблемы и с умственными способностями, которые не так мало важны, как и проблемы со здоровьем.

Актуальность работы состоит в том, что большое количество студентов не совсем понимают, для чего им необходима такая дисциплина, как Физическая культура и спорт, но и в целом значимость занятия спортом.

Цель работы: исследовать влияние физической культуры на здоровье у студентов высших и средних учебных заведений.

#### *Основная часть*

Все высшие и средние учебные заведения регулярно улучшают качество своих образовательных программ, чтобы подготовить специалистов, которые будут обладать хорошим здоровьем, а также полноценно и эффективно реализовывать свою деятельность. Одной из образовательных программ является физическая культура, потому что для каждого человека для поддержания здоровья и умственной активности необходимо вести регулярное занятие физической культурой.

Умственные способности студентов, безусловно, формируются и развиваются в ходе посещения определённых учебных дисциплин, а физические способности задействуются только лишь во время проведения занятий по физической культуре. Студенческая деятельность главным образом характеризуется малой двигательной активностью, неполноценным питанием, а порой вредными привычками и иногда психологическим выгоранием. Поэтому необходимо правильно и рационально организовывать учебную деятельность студентов без вреда для здоровья.

В наше время набирает популярность научно-технический прогресс, что обусловлено сокращением необходимости человеком использовать физические способности в процессе трудовой деятельности и в целом, в жизни. «В России, как в любом современном обществе, остро стоит проблема сокращения двигательной активности молодежи. Смартфоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что уже доказано, снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает» [1].

Исследования показывают, что суммарная физическая активность у студентов в период учебных занятий составляет 50-60%, а во время сессии и того меньше - 30-40% от уровня, когда студенты на каникулах. Именно уровень физической нагрузки в период каникул показывает естественную потребность молодых людей в физической активности.

Проводя социологическое исследование среди студентов 1 курса на тему «Роль спорта в вашей жизни» было опрошено всего 50 человек (38 женского пола и 22 мужского пола). Данные социологического исследования показали, что более 45% респондентов занимаются спортом каждый день или несколько раз в неделю, 25% респондентов занимаются спортивной

нагрузкой несколько раз в месяц и остальные 30% опрошенных не занимаются спортом на данный момент. Из опрошенных 50 человек было выявлено, что респонденты мужского пола занимаются спортом чаще, чем девушки. Это соответствует способу проведения свободного времени: 48% респондентов предпочитают активный отдых; 38% склоняются к спокойным прогулкам; 10% ответили за компьютерными играми; 6% предпочитают проводить свободное время в кругу друзей. Что касается утренней зарядки, то 63% респондентов ответили, что не делают, 17% - делают каждый день зарядку; 20% - делают иногда. Основной причиной отсутствия физической активности среди респондентов лежит: нехватка времени – 38%; лень – 15%; по состоянию здоровья – 9%; другие причины – 38%. Из всех респондентов 19% склонны к вредным привычкам.

При выполнении какой-либо деятельности, которая не требует физических усилий или координированных движений, наблюдается перенапряжение мышц лица, шеи и плеч. Со временем организм привыкает к такому напряжению. Вследствие чего организм начинает процессы торможения внутренних жизненно важных функций. Данные процессы можно предотвратить с помощью включения в жизнь активных физических упражнений.

Чем выше умственная нагрузка, тем сильнее умственное утомление. Чем сильнее утомление, тем меньше желания для физической нагрузки, что способствует появлению проблем со здоровьем. Приведу пример из существующих исследований в этой сфере, чтобы продемонстрировать зависимость между степенью переутомления от регулярности физической активности. Исследование, которое проведено в РЭУ им. Г. В. Плеханова [2], доказывает факт того, что: чем чаще студент занимается физической культурой, по собственному желанию, либо в рамках учебной дисциплины, тем медленнее у него наступает состояние утомления и тем реже возникает переутомление, что способствует поддержанию крепкого здоровья.

Кроме того, физическая деятельность положительно влияет на физическое состояние тела. Во время занятия спортом мышцам необходимо большое количество энергии, которая расходуется в процессе тренировок, чтобы организм сжигал больше жировых клеток и калорий, что приводит к похудению и поддержанию хорошего, стройного тела. При активной и качественной физической нагрузке возрастает качество выработки стволовых клеток, которые способствуют обновлению, как всего организма, так и тканей мозга, что способствует замедлению старения.

Спортивная деятельность положительно влияет и на функции памяти. Исследования показывают, что если определённое количество людей разделить на две группы, одна из которых будет запоминать определенную информацию с перерывами на физические упражнения, а другая группа с перерывами на отдых, то группа с физической нагрузкой показывает более высокие результаты. Данные результаты можно разъяснить тем, что при спортивных нагрузках увеличивается частота сердечных сокращений, что в

следствии приводит к увеличению объема крови, которая направится не только к мышцам, но и в мозг.

Уровень концентрации также повышается с увеличением частоты физической активности.

Спортивная деятельность меняет тело не только внешне, но и внутренне. Сердечно-сосудистая, а также дыхательная системы организма обеспечивают кровообращение и нормальное насыщение крови кислородом. Эти системы «укрепляются» во время физической деятельности, что необходимо и для умственной деятельности, потому что мозг требует в несколько раз больше кислорода, чем сердцу или мышцам и для нормальной работы всего организма, что жизненно необходимо для поддержания здоровья у молодого поколения - студентов.

#### *Заключение*

Есть некое предположение что: чем выше уровень физической подготовки – тем выше умственная работоспособность. Поэтому, если у студента нет возможности выполнять полноценные тренировки из-за определённых проблем со здоровьем, то необходимо включить в его образ жизни активный отдых либо сформировать график активной деятельности, не приносящий вред его уже состоявшемуся состоянию здоровья. Это может быть утренняя гимнастика, зарядка, закаливание, физкультурная пауза.

Из данной работы можно подвести итоги:

1) Частые занятия спортивными нагрузками способствуют формированию устойчивости организма к различному виду нагрузок: психологическим, интеллектуальным, а также поддерживают иммунитет для «вторжения» нежелательной болезни;

2) Даже минимальное количество спортивных нагрузок в день положительно влияют на внутренние процессы организма, что вырабатывает постепенную потребность в увеличении физической активности;

3) Студент может получить необходимые физические нагрузки, как во время предусмотренных в учебном заведении занятий по физической культуре, так и во внеучебное время, занимаясь по собственному желанию либо посещая какие-либо спортивные секции.

#### **Библиографический список**

1. Копылова Н.Е., Буянова Т.В. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе //International innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф./Под общей редакцией Г.Ю.Гуляева. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2017. С.309-311.
2. Бочкарева С.И. Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. №4(94). С. 42–47.
3. Лоренс Д. Тренируй свой мозг. 2000. URL: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-with-exercise>.