

Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов

Кандинская Валерия Максимовна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Данное исследование имеет цель выяснить, как физическая культура влияет на учебную деятельность студентов, имеет ли это сильное влияние, мешает ли это учёбе или наоборот только идёт на пользу обучающимся. Информация в статье основывается на изученном материале про физические нагрузки, физкультуру как дисциплину в университете и их влияние на физическое, психологическое и умственно состояние молодого организма.

Ключевые слова: Физическая культура, обучение, влияние, спорт, здоровье, организм.

The influence of physical culture on the educational activity of students

Kandinskaya Valeriya Maksimovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This study aims to find out how physical culture affects the learning activity of students, whether it has a strong impact, whether it interferes with learning or, on the contrary, only benefits the students. ..the information in the article is based on the studied material about physical activity, physical education as a discipline at the university and their influence on the physical, psychological and mental state of a young organism.

Keywords: Physical culture, education, influence, sports, healthy, organism.

Цель исследования попытаться выяснить влияние физической культуры на процесс обучения студентов. Ведь в современном мире существует множество факторов, которые могут мешать обучающему процессу, в этом исследовании будет проанализировано, какое влиянием оказывает физическая культура на студентов, и не является ли физическая нагрузка между часами обучения одним из тормозящих факторов.

Данная тема актуальна тем, что в любой профессии на этапах обучения в вузе присутствуют часы физической культуры, поэтому выяснить не мешает ли она этому важному процессу просто необходимо.

Физическая культура имеет огромное значение в жизни любого человека, на любом этапе его жизни. Ведь она помогает поддерживать наше тело в тонусе и укрепляет наше здоровье. В студенческие годы очень важно

привить себе привычку заниматься спортом, что бы в дальнейшем физкультура стала неотъемлемой частью жизни [1].

В современном мире объем информации, получаемой студентами только растёт из-за появления интернета, где, как известно, информации бесчисленное множество. Большое количество занятий в учебных заведениях и дома конечно же оказывает влияние на здоровье молодых людей. Например: ухудшение осанки, снижение зрения, набор веса, изменения давления, частые головные боли. Специальная, системная и нормированная физическая нагрузка может помочь разгрузить тяжёлый учебный процесс, сменой специфики действий. Так же физическая нагрузка бесспорно влияет на укрепление здоровья, та же осанка становится в разы лучше. Если ограничить физическую нагрузку в обыденной жизни студента, то происходит снижение внимания, это сказывается на памяти и мышлении из-за накопления стресса и усталости от монотонной учёбы без малейшей активности.

Цель физических уроков во время обучения – это наработать системность занятиями спорта, ввести спорт в привычку для студентов, что бы в их жизни спорт был и в будущем. Это выполняется с помощью мотивации заниматься физической нагрузкой, формирования ответственности к собственному здоровью, пропаганды физической культуры и спорта.

Быстрое переутомление студентов во время учёбы объясняется тем, что большая нагрузка на мозг во время обработки большого количества информации оказывается на небольшие области нервных центров, что приводит к напряжению органов чувств [2].

Интенсивная умственная работа сказывается на мышцы, они начинают напрягаться и сокращаться, хотя прямого отношения к учебному процессу они не имеют. Умственная активность – это результат множественных факторов, таких как психологическая устойчивость, физическая устойчивость, общая выносливость, быстрота мышления. Множественные исследования показывают, что студенты, в жизни которых отсутствует физическая активность устают быстрее, чаще поддаются стрессу, они невнимательны и не могут сосредоточиться, но самое главное – у них появляются проблемы со здоровьем. Когда организм подвержен таким большим проблемам, ему явно не до обучения.

Физическая культура не обязательно подразумевает под собой профессиональную спортивную деятельность. Она может включать в себя разминку, лёгкую пробежку, растяжку и тому подобное.

Множественные исследования показали, что после второй половины учебных занятий умственная работа студентов существенно снижается. Поэтому многие учёные рекомендуют делать физическую паузу после каждых 2-х часов умственной работы, что бы организм не испытывал стресс, а студенты не теряли внимательности и сообразительности [3].

Самый лучший эффект можно получить с помощью физическими упражнениями на расслабление уставший групп мышц.

Гормон стресса – кортизол можно понизить как раз с помощью физических нагрузок, тем самым можно снизить вероятность появления нервных и психологических перенапряжений.

Но несомненно надо помнить о мере, ни в коем случае не перебарщивать с физической нагрузкой и делать различные упражнения в меру своих возможностей. Так как перенапряжение во время физической активности может наоборот привести к усталости и сонливости, а так же боли в мышцах, которая только затормозит учебный процесс студента.

Заключение

Таким образом? можно увидеть, что физическая активность крайне необходима для успешного учебного процесса. Физическая культура имеет большое значение в жизни каждого человека, который должен помнить об этом, если ему важно собственное здоровье.

Для всестороннего развития студента важно помнить не только про умственную активность, но и физическую. Те студенты, которые сделали спорт своей привычкой увеличивают свою работоспособность и меньше подвержены стрессу.

Для того, что бы привить физическую культуру в жизнь студентов необходимо посещать занятия по физической культуре. Вузы должны делать все, что в их силах, что бы поддерживать пропаганду спорта и физической культуры, поэтому занятия по физкультуре неотъемлемая часть обучения в любых видах профессии.

Библиографический список

1. Садикова А.З., Матвеев В.С. Профилактика депрессивных состояний и поддержание умственной работоспособности студентов в период сессии средствами физической культуры // Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Краснодар. 2018. С. 50-53. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32746204>
2. Варварин В.Н. и др.. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности // Средства физической культуры в регулировании работоспособности студентов. Монография. Ростов н/Д. ДГТУ 2003. С. 20. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19893765>
3. Щеголев В. А., Липовка А. Ю. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. С. 448-452. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28885042>