

## Какую роль играет физическая культура в жизни студентов

*Чжоу Валентина Юйляновна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### Аннотация

Цель данного исследования проанализировать и выявить влияние физической культуры на образ жизни студентов в процессе учебы и в их социальной жизни, сделать вывод мешает ли это учебному процессу или наоборот помогает студентам учиться лучше. 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, молодой организм.

## The influence of physical culture on the educational activity of students

*Chzhou Valentina Yujlyanovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### Abstract

The purpose of this study is to analyze and identify the impact of physical culture on the lifestyle of students in the process of learning and in their social life, to conclude whether this interferes with the learning process or vice versa helps students learn better. The information in the article is based on the studied material about physical activity, physical education as a discipline at the university and their impact on the physical, psychological and mental state of the young organism.

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

В данной статье мы попытались выяснить влияние физической культуры на процесс обучения студентов. В наше время человек сталкивается со многими факторами, которые отвлекают, а также мы видим нарушения в одном из главных когнитивных навыков – концентрироваться на важном, особенно в процессе обучения. В этом исследовании будет проанализировано, какое влияние оказывает физическая культура на студентов, и не является ли физическая культура отвлекающим аспектом для молодого организма во время учебы.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что часы физкультуры стоят в расписании большинства студентов российских вузов, поэтому выявить мешает ли этот предмет основному процессу обучения очень важно.

Спорт является важным звеном для полноценной жизни. Чтобы поддерживать свое тело в тонусе и укреплять свое здоровье, необходимо заниматься физкультурой на постоянной основе. Для того что бы занятия спортом стали привычкой, нужно уделять этому досугу время уже с молодых лет, то есть со студенчества или со школы [1].

В наше время Интернет развивается с огромной скоростью и все больше сфер нашей жизни уходят в цифровой формат. После коронавируса учеба во многом изменила свою структуру, а, то есть перешла на онлайн форматы. Если и до эпидемии молодые люди сидели большое количество времени в Интернете, то после всех событий этот процент увеличился еще больше. Невольно студенты тратят время за сидением на онлайн парах, ищут материал для исследований в Интернете, пишут свои работы с помощью ноутбуков и другой техники. Из-за такого образа жизни страдают многие функции организма: осанка, зрение и т.д. Люди стали чаще жаловаться на головные боли и плохое самочувствие. Физическая культура помогает поддерживать здоровье в спине и держать мышцы в тонусе. Смена деятельности после долгого сидения за компьютером помогает привести мысли в порядок, разгрузить голову.

Главная цель проведения физкультуры в высших учебных заведениях-прививать привычку заниматься физической активностью. Так же это является пропагандой здорового образа жизни и спорта, как привычки, что бы студенты следили за своим здоровьем и после выпуска.

Во время учебы мозг обрабатывает огромное количество информации, что несомненно оказывает влияние на нашу работу мозга и синапсов- связей нейронов. Это приводит к быстрой переутомляемости, повышению стресса, который в свою очередь приводит к забывчивости и отсутствию концентрации, а также напряжению наших органов чувств [2].

Наши мышцы во время неподвижного сидения на одном месте начинают напрягаться и сокращаться, хоть это и не имеет прямого отношения к нашей учебе, но это важно для нашего здоровья. Умственная активность – это результат множественных факторов, таких как психологическая устойчивость, физическая устойчивость, общая выносливость, быстрота мышления. Множественные исследования в этой области показали, что студенты у которых малоподвижный образ жизни устают быстрее, имеют проблему с концентрацией внимания и также имеют проблемы со здоровьем. Если наше здоровье не в лучшем виде, то мы не сможем должным образом заниматься учебой и не будем достаточно продуктивными.

Но многие студенты не занимаются спортом еще и по той причине, что считают, что это занимает огромное количество времени. Но заниматься спортом не означает быть в зале несколько часов подряд каждый день и иметь медали в каком-либо виде спорта, хотя, это очень похвально, но не у каждого человека есть столько времени, поэтому для поддержания здоровья хватит и обычной зарядки по утрам или 15-ти минутной растяжки.

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].

Для расслабления после тяжелого дня лучшим решением будет провести растяжку на все тело или на группы мышц, которые студент посчитает нужным.

Физические нагрузки помогают снизить количество кортизола в нашем организме (гормон стресса), при его снижении уменьшается шанс получить нервные и психологические перенапряжения.

Но физическая нагрузка хороша в меру, не стоит забывать, что каждый организм индивидуален и сможет выполнить свою норму физических упражнений. Если с упражнениями перестараться появится сонливость, боль в мышцах, головные боли и они также будут отвлекать студента от нормальной умственной активности.

#### Заключение

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физкультура играет огромную роль в жизни человека. Она помогает студенту сохранять концентрацию и здоровье, что так важно при нормальном обучении.

Студенты, которые сделали спорт своей привычкой меньше подвержены стрессу, учатся намного успешнее. Главное помнить, что умственная активность- это не все. Спортивный образ жизни очень важен для молодого организма и не только для мышц, но и для мозга.

Для того, чтобы привить физическую культуру в жизнь студентов необходимо посещать занятия по физической культуре. Вузы должны делать все, что в их силах, чтобы 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. 448452. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28885042>