

Влияние физической культуры на работоспособность студентов ВУЗа

Гельберг Алина Константиновна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В данной статье рассматриваются влияние физической культуры на работоспособность студентов, факторы, способствующие развитию утомления. Также анализируется развитие устойчивой работоспособности. Затрагивается тема привлечения студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: работоспособность, физическая культура, спорт.

The influence of physical culture on the performance of university students

Gelberg Alina Konstantinovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

This article examines the influence of physical culture on the performance of students, factors contributing to the development of fatigue. The development of sustainable performance is also analyzed. The topic of attracting students to a healthy lifestyle is touched upon.

Keywords: performance, physical culture, sport.

Актуальность работы состоит в том, физическая культура - важная составляющая человеческой жизни, ведь спорт улучшает не только физическое, но и психологическое состояние. Образовательная среда создает напряжение сенсорного восприятия, памяти и оживляет процессы мышления и эмоциональной сферы. Система обучения для студентов - это умственная работа, которая стимулирует память и умственные движения, и спорт может помочь укрепить эти процессы.

Многие авторы научных статей рассматривали влияние физической культуры на работоспособность. Например, Т.В. Рудева и В.В. Романцов, в результате своего исследования выявили, что занятия физической культуры на свежем воздухе развивают работоспособность в целом, повышают качество выносливости и различных систем организма [1]. О.А. Закутайлова и А.Д.Паустиан проанализировали, что у тех ребят, которые активно занимаются спортом, улучшается успеваемость [2]. М.А. Казуров и И.А.Бударин в своей статье подчеркнули значимость положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», целью которого является повышение уровня осознанности

важности занятий физической культуры, которые развивают не только здоровье, но и работоспособность [3]. А.А. Плотников и др. отметили, что при малоподвижном образе жизни нарушается работа иммунной, эндокринной системы, увеличивается вес, ухудшается работа мозга [4]. А Т.В. Нагорная выяснила, что благодаря спорту, сохраняется высокая работоспособность, и улучшаются нервные процессы.

Целью исследования является изучение влияния физической культуры на работоспособность.

Метод исследования – теоретический анализ литературы, подходящей к данной проблеме.

Работоспособность - это состояние человека, которое определяется способностью физиологических и психических функций организма, характеризующих его способность выполнять определенный объем работы фиксированного качества за требуемый промежуток времени.

Для людей потребность в движении - это общая биологическая потребность организма, которая составляет основу жизни и развития человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие человека и активная работа мышц имеют неразрывную связь [6].

Общая адаптивность организма значительно снижается при уменьшении двигательной деятельности, от чего и падают гормональные резервы. Из-за этого возможно преждевременное формирование "старческого" механизма регуляции жизнедеятельности организма [6].

Время появления чувства усталости и ее особенностей зависят от интенсивности нагрузки: при увеличении интенсивности нагрузки усталость наступает раньше, при уменьшении - продолжительность усталости не меняется. Существует определенная оптимальная интенсивность нагрузки, при которой усталость развивается медленнее. Имеется ряд дополнительных факторов, которые способствуют развитию усталости. Эти факторы можно разделить на четыре большие группы:

- 1) микроклимат (повышенная влажность, содержание кислорода и углекислого газа в атмосфере и т.д.);
- 2) использование техники (действие механических сил, использование топлива и т.д.)
- 3) нарушение процесса работы и отдыха (нехватка времени отдыха, неправильное планирование режима труда и отдыха и т.д.)
- 4) эмоциональные факторы (усталость, плохое настроение, апатия и т.д.) [7].

Работоспособность человека, как правило, зависит от его уровня здоровья, поэтому спортивная культура очень важна для укрепления организма. В последние десятилетия активно изучается влияние спортивной культуры на психологическую и общую работоспособность человека. Научные эксперименты показали, что регулярные физические упражнения полезны для человеческого организма, и мышцы, которые получают физическую нагрузку, будут получать больше кислорода, потому что они усиливают кровообращение. И наоборот, следует отметить, что при

умственном напряжении сильнее задействуются мышцы шеи и плечевой кости, поскольку человек, как правило, сидит, читает книгу или работает на компьютере. Из-за длительного напряжения эта область мышц сокращается, потому что многие люди сталкиваются с заболеваниями шейного отдела позвоночника, головными болями и усталостью. С другой стороны, позволяя этим группам мышц активизироваться, проводятся курсы физического воспитания для других видов умственной деятельности, при которых активизируются мышцы в области опорно-двигательного аппарата, суставов и плечевого пояса, что также повышает эффективность, и в результате люди испытывают облегчение и потерю веса [3].

Разнообразные виды спорта, такие как бег, ходьба, езда на велосипеде, катание на коньках, гимнастика, теннис и т.д., тонизируют различные группы мышц и развивают ловкость, выносливость и изнеженность. Физические упражнения обычно помогают координировать внимание человека, развивают мелкую моторику, память и интуитивное мышление. Меняя физическую деятельность на умственную, студенты не устают от учебного процесса [5].

Для того чтобы скорректировать условия труда, нужно ясно определить процесс развития рабочей усталости и (по возможности) степень ее развития в определенные часы работы.

Вы можете повысить стабильную работоспособность следующими способами:

1. создать оптимальный уровень интенсивности для психофизиологических функций;
2. создать комфортную рабочую среду;
3. правильно сочетать режимы труда и отдыха;
4. выполнять приостановку физических тренировок и эмоционально разгружаться;
5. использовать специальные психофармакологические средства или тонизирующие напитки и т.д. [7]

Занятия спортом на свежем воздухе также благотворно влияют на организм учащихся и способствуют росту их физической работоспособности и тренированности. Целесообразно планировать такие курсы в рамках расширения обучения бегу по пересеченной местности, чтобы повысить качество выносливости и, таким образом, помочь улучшить сердечно-сосудистую и дыхательную системы студентов [1].

Физическая активность при постоянном притоке свежего воздуха, является ведущим направлением для базирования программ профессиональной прикладной физической подготовки для студентов [1].

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физическое воспитание и спорт на общем уровне развития оказывают отличное влияние на успеваемость и работоспособность студентов. Следует отметить, что необходимо выбирать наилучший способ работы и отдыха. Если рабочее время совпадает с наиболее эффективным циклом, студенты могут выполнять большую часть работы с минимальным потреблением энергии и минимальными усилиями. При выборе наилучшей системы работы и

развлечений следует применять комплексный физический подход. Это включает в себя программу физических упражнений, правильное сочетание режима работы и отдыха, а также расслабление и поддержку эмоциональной сферы.

Библиографический список

1. Рудева Т. В., Романцов В. В. Влияние занятий по физической культуре на свежем воздухе на уровень физической работоспособности и подготовленности студентов // Инновации в образовании: Материалы XI Международной учебно-методической конференции, Краснодар, 24 марта 2021 года. Том Часть 2. Краснодар: Кубанский государственный медицинский университет, 2021. С. 216-220.
2. Закутайлова О. А., Паустиан А. Д. Влияние физической культуры на умственную работоспособность студентов вуза на примере СИУ РАНХИГС // Развитие физической культуры и спорта: Материалы межвузовской научной студенческой конференции со всероссийским участием, Новосибирск, 22 апреля 2022 года. Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2022. С. 31-35.
3. Казуров М. А., Бударин И. А. Влияние физической культуры на умственную деятельность и работоспособность человека // Дневник науки. 2019. № 5(29). С. 13.
4. Григорьева И. В., Плотников А. А., Волкова Е. Г. Влияние физической культуры на формирование работоспособности // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2021. № 3(38). С. 117-119.
5. Нагорная Т. В. Влияние физической культуры на работоспособность студентов // Аллея науки. 2019. Т. 1. № 1(28). С. 352-355.
6. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2015. 172 с.
7. Морозов И.Г., Ефремов О.В. Влияние физической культуры на работоспособность // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». М., 2022.