

Карасева Е.В.,

студент 1 курса, Поволжского Государственного Университета

Телекоммуникаций и Информатики

Россия, г. Самара

Научный руководитель: Ненашев А.И.,

Старший преподаватель Поволжского Государственного

Университета Телекоммуникаций и Информатики

Россия, г. Самара

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТА И КАЧЕСТВО ЕГО ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассматривается взаимодействие физической и умственной деятельности студента и их влияние на качество жизни и успеваемость.

Ключевые слова: физическая культура, умственная деятельность, физическая деятельность, студент, успеваемость, здоровье.

Abstract: the article discusses the interactions of the student's physical and mental activities and their impact on quality of life and academic performance.

Key words: physical culture, mental activity, student, academic performance, health.

Проблема усвоения нового материала - главная, с которой приходится сталкиваться студентам, обучающимся в ВУЗах, так как учёба на фоне эмоциональных нагрузок, изучения огромного количества информации в условиях авитаминоза и гиподинамии. Напряжение влечёт разнообразные изменения в деятельности различных систем организма приводящих к проблемам со здоровьем[2].

В нынешней образовательной системе физическая культура - часть программы высших учебных заведений и неразрывно связана с другими дисциплинами. Обладая определёнными физическими данными, студент повышает свою продуктивность, укрепляет здоровье, социализируется и овладевает необходимыми для повышения квалификации навыками.

Учёба в вузе, кроме уроков физической культуры, подолгу проходит в аудиториях и лабораториях, в стеснённой и неподвижной позиции. После обязательных занятий студент выполняет самостоятельную работу и освоение материала дома или в библиотеке. Всё это способствует малоподвижному образу жизни, снижению тонуса и ухудшению самочувствия [3, стр 2].

В общем и целом физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье и умственные способности формирующейся личности, так как для занятий спортом необходима воля, желание совершенствоваться и достигать успехов, настойчивость и самодисциплина. Занимаясь спортом, человеку необходимо придерживаться установленного режима и лучше планировать свой день, лучше питаться и избегать вредных привычек, что не может не сказаться хорошо на учебной успеваемости. Кроме того, смена умственного труда на активный физический даёт хорошую разгрузку нервной системе.

«Потребности в физической культуре — главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно - спортивных занятий, в комфорте и др» [5, стр 9].

Кроме того, при стремлении к определённому состоянию физической формы формируется самооценка (сравнение своих способностей с идеалом), индивид познает себя, и учится грамотно оценивать свои способности. Адекватная самооценка важна по причине того, что недооценивая себя, индивид

ограничивает возможности роста, переоценивая, рискует потерпеть неудачу, потерять время и желание работать дальше.

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, в секциях не только не отстают по учёбе, хоть и более стеснены по времени, но и показывают результаты выше, чем у товарищей физкультурой не занимающихся. Это происходит потому, что организм лучше переносит длительные учебные нагрузки. В период же сессии наблюдается существенная разница в потере умственной работоспособности, концентрации внимания и точности.

Интересно то, что после применения непосредственной физической нагрузки, умственные способности снижаются в течении полутора - двух часов, что указывает на необходимость разделения физической и умственной активности. На улучшение умственной активности влияет лишь общий тонус организма и его физическая развитость [1, стр 3-4].

Физическая культура формирует у человека активную жизненную позицию, хорошее отношение к себе и своему телу. Укрепляет здоровье, повышает тонус и продуктивность. Участвует в воспитании полезных привычек, нравственно - волевых качеств и улучшает общее самочувствие.

Многие исследователи работают над вопросами изучения различных сторон взаимосвязи двигательной активности и умственных способностей. При этом до сих пор не определён оптимальный уровень двигательной активности, при котором интеллектуальная деятельность человека достигала бы пика.

Данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков свидетельствуют о том, что в последние годы количество здоровых студентов уменьшилось в пять раз. И к снижению здоровья нового поколения привело несовершенство программы физического воспитания детей, в основе которой лежит концепция единства физического и психического развития.

“Одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность, которая может выступать как оптимизирующий и как дезадаптивный фактор — при нерациональном её применении. Физические нагрузки вызывают перестройки

различных функций организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации.

Эффективная деятельность мозга нуждается в том, чтобы к нему постоянно поступали сигналы от разных систем организма, которые во многом состоят из мышц. Во время усвоения материала в организме непроизвольно сокращаются. Например, мышцы сгибающие и разгибающие коленный сустав. Это происходит потому, что напряжение мышц, а точнее нервные импульсы, помогает поддерживать мозг в тонусе. Напряжение мышц тела напрямую связано с нервными центрами, ответственными за внимание. Таким образом, при помощи простого сокращения мышц можно долго поддерживать мозг в активном состоянии. Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации и её восприятие зависит от уровня физической подготовки организма[5].

Физическую культуру нужно рассматривать как один из компонентов для успешного развития личности, и она должна быть представлена в обязательном порядке в высших учебных учреждениях.

Однако нужно обеспечить наилучшее взаимодействие между физическими и умственными нагрузками. Например, заниматься физкультурой после основных занятий, чтобы продуктивность не ухудшилась.

Исследованиями Г.В. Фольборта (1952) было установлено, что процессы утомления и восстановления происходят не прямолинейно. В процессе восстановления имеется фаза пониженной работоспособности, которая сменяется фазой повышенной работоспособности. Повторные нагрузки могут усиливать повторяемую функцию или предотвращать хроническое утомление. Тренировка организма сказывается на способности организма быстро включаться в работу и переходить в состояние покоя[4,стр 2].

В тех случаях, когда увлечение спортом чрезмерное как в затрате времени, так и сил, может сказаться на успеваемости в худшую сторону. Эта сторона вопроса плохо изучена, но тем не менее в работе Т.И. Степанова, 1968 года

указано, что у студентов, тративших на физические тренировки до 20 часов в неделю успеваемость хуже, чем у студентов, которые затрачивали 6-8 часов в неделю [5].

Подводя итоги, можно заявить, что умеренная физическая нагрузка и общий тонус организма не только благотворно влияют на самочувствие студента, но и могут ему помочь переносить стрессовые ситуации, обострить внимание и улучшить память, помочь в подготовке и организации учебного процесса и улучшить качество его жизни.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную способность студентов.

[Электронный ресурс]. URL:http://sn-biolchem.cfuv.ru/wp-content/uploads/2016/11/004bulich_4.pdf (дата обращения: 15.08.19).

2. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой учёный. — 2015.—№18.— С.423-425.

[Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (дата обращения: 09.09.2019).

3. Мусина-С.В.,-Е.В.-Егорычева-АНАЛИЗ-ВЛИЯНИЯ-ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

URL:<https://cyberleninka.ru/article/v/analiz-vliyaniya-fizicheskoy-kultury-na-umstvennuyu-rabotosposobnost-studentov-2> (дата обращения: 01.09.2019).

4. Сауткин М.Ф. Спорт и академическая успеваемость студентов. 2016

[Электронный ресурс]. URL:<https://cyberleninka.ru/article/v/sport-i-akademicheskaya-uspevaemost-studentov> (дата обращения: 10.09.19).

5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.0—0448 с.

[Электронный ресурс]. URL:http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf (дата обращения: 03.09.19).