УДК 796.011

Бережная Е.С.,
доцент кафедры «Физическая культура и спорт» Института сферы обслуживания
и предпринимательства (филиал) ДГТУ в г. Шахты
Россия, г. Шахты
Израелян Т.И.,
студент
1 курс, факультет «Техника и технологии»
Институт сферы обслуживания
и предпринимательства (филиал) ДГТУ
Россия, г. Шахты

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация: *Статья посвящена влиянию физической культуры на учебную деятельность студента. В статье рассматриваются особенности организации и основные принципы физических занятий. Представлены условия осуществления продуктивного сочетания физических нагрузок с умственной деятельностью.*

Ключевые слова: *физическая культура, студент, учебная деятельность, утомление, восстановление.*

Annotation: *The article is devoted to the influence of physical culture on the educational activity of the student. The article discusses the features of the organization and the basic principles of physical training. The conditions of the productive combination of physical activity with mental activity are presented.*

Key words: *physical education, student, learning activities, fatigue, recovery.*

Значение физической культуры постоянно растёт, человечество переходит от физического труда к механическому, увеличиваются нагрузки на мозг,

уменьшается двигательная активность. Всё больше времени молодые люди проводят, сидя в интернете.

С каждым годом у студентов увеличивается объём учебного материала и умственной нагрузки. Занятия учёбой в среднем составляют 9–12 часов в день. Наибольшее время на учебную деятельность и самоподготовку тратят первокурсники – это объясняется их адаптацией к стилю и методам обучения в вузе. Исследования показали, что это время у первокурсников за неделю составило в среднем 11 часов в день; у студентов 2 курса – 8,9 часа в день, у студентов 3 курса – 8,5 часа в день. У организации физических занятий студентов есть своя особенность – распределение времени постоянно разное, во время сессии особенно сложно организовать его. Занятия спортом могут повысить тонус организма, увеличить скорость восприятия учебной информации, но это достигается при правильной организации дня [1].

Изучением влияния физической культуры на учебную деятельность занимались такие учёные как В.П. Лукьяненко, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева. Проведённые ими эксперименты показали, что некоторые показатели учебной деятельности у учащихся, занимающихся спортом, выше и менее подвержены отрицательным факторам [2, 3, 4, 5].

Постоянные нагрузки, сопряжённые с эмоциональным давлением приводят к утомлению.

Утомление – это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы [6].

Утомление мешает умственной деятельности студента. Оказывает негативное воздействие на скорость усваивания информации. Затормаживает его двигательную активность. Постоянные нагрузки, неправильная организация дня, волнения связанные с успеваемостью и предстоящей сессией могут вызвать переутомление и перенапряжение нервной системы, обострение сердечнососудистых болезней, гипертонических и язвенных заболеваний, уменьшению защитных свойств организма и т.д.

Смена видов деятельности – самая эффективная форма восстановления физической и умственной работоспособности. Она приводит к улучшению кровообращения, функционального состояния сердечнососудистой и других систем. При её правильной организации не обнаруживаются резкие признаки утомления в учёбе. Также она защищает организм от чрезмерной умственной нагрузки [7].

После окончания физических занятий или умственной нагрузки наступает процесс восстановления.

Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию [6].

Мышечная деятельность сопровождается временным снижением работоспособности. Во время восстановления нормализуется внутренняя среда организма, восстанавливаются запасы энергии, в состояние рабочей готовности приходят различные функции. Правильная организация физических упражнений приводит к более быстрому восстановлению организма.

Самостоятельные занятия физической культурой очень важны для восстановления умственной работоспособности организма. К примеру, утренняя зарядка, ходьба и пробежка на свежем воздухе укрепляют организм, восстанавливают силы, улучшают кровообращение, газообмен, и скорость восприятия информации. Для студента важно проводить активный отдых на каникулах: отправляться в небольшие походы, ездить в спортивно-оздоровительные лагеря, собираться с друзьями и играть в спортивные игры, такие как баскетбол, волейбол, или футбол. Ведь студенты, вернувшиеся после активных каникул, чувствуют себя лучше, у них появляются силы необходимые для нового учебного года.

Недостаток движений порождает возникновение особых состояний – гипокинезии и гиподинамии.

Гипокинезия – снижение двигательной активности, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным

режимом. Она рассматривается в настоящее время как важнейший фактор риска многих заболеваний. В ряде ситуаций это состояние приводит к гиподинамии [6].

Гиподинамия – состояние пониженной двигательной активности, обусловленное общей мышечной слабостью, в результате заболевания или пребывания в условиях пониженной гравитации, постельного режима [6].

При недостатке моторной активности отмечаются отрицательные перемены в организме. Нарушается сон, понижается устойчивость организма к вирусам, увеличивается утомляемость, отмечаются отрицательные изменения в работе высших отделов головного мозга, его подкорковых структурах образованиях, понижается скорость усвоения информации.

Продуктивное сочетание физических нагрузок с умственной деятельностью осуществляется, если предусматриваются следующие основные условия:

– в первой половине учебного семестра упражнения должны быть направлены на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых свойств и скоростной выносливости организма. Во вторую половину семестра должны входить упражнения направленные на воспитание силы, общей и силовой выносливости. Такая организация полугодия оказывает положительное влияние на учебную деятельность студента;

– на занятиях проводимых первой парой желательно использовать лёгкие упражнения и упражнения малой интенсивности. Главная цель таких занятий активировать организм, что бы он легче и быстрее мог приступить к работе. Такие занятия увеличивают скорость восприятия, студенты сохраняют активность на весь учебный день, включая самоподготовку;

– при занятиях спортом важно учитывать физические возможности организма, ведь неправильная организация занятий и слишком высокие нагрузки могут привести к утомлению и, следовательно, уменьшению умственной активности;

– разные виды спорта оказывают разное влияние на интеллектуальную деятельность студента. Студенты должны заниматься спортом, не требующим

эмоциональных нагрузок. К примеру, единоборства и игровые типы требуют высокого функционирования нервной системы. С иной стороны, короткие игровые эмоциональные нагрузки активизируют учебную деятельность. Желательно использовать разнообразные физические упражнения, а не монотонные занятия;

– в период экзаменационной сессии занятия предпочтительно осуществлять на свежем воздухе с интенсивностью ниже обычного уровня. Разумно пользоваться упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег) [8].

Таким образом, учебная деятельность студента тесно связана с физическими нагрузками. Правильная и эффективная организация нагрузок повышает работоспособность организма, компенсирует дефицит двигательной активности. Неправильная организация физических нагрузок, неучитывание особенностей распорядка дня, может привести к ухудшению здоровья и негативным последствиям.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура». [Электронный ресурс]. URL: http://textarchive.ru/c-1126451-p7.html (дата обращения: 03.01. 2019)

2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001 – 224 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. / В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208с.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е издание стер. – М.: КНОРУС, 2012 – 240 с.

5. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006 – 174 с.

6. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016 – 240 с.

7. Характерные особенности физической и умственной деятельности студентов. [Электронный ресурс]. URL: https://studfiles.net/preview/5966627/page:15/ (дата обращения: 05.01. 2019)

8. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. [Электронный ресурс]. URL:https://vuzlit.ru/352789/optimizatsiya_sopryazhyonnoy_deyatelnosti_studentov_uchyobe_sportivnom_sovershenstvovanii (дата обращения: 06.01.2019)