

*Глусская Арина Сергеевна*

студентка

Научный руководитель

*Александров Спартак Геннадьевич*

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский  
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* физическое воспитание – неотъемлемая часть обучения студента. В статье рассматривается эффективность физической культуры на умственные способности студентов в период учебной деятельности.

*Ключевые слова:* физическая культуры, учебная деятельность, умственные способности, работоспособность, здоровье, студенты.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Как правило студенты в период учебного года сталкиваются с большими эмоциональные и умственными нагрузками, что может привести к снижению работоспособности, также возникает риск функциональных нарушений. Актуальность вопроса обостряется с каждым годом и как же построить процесс обучения? [4]

Физическая упражнения – это естественные или специально подобранные движения, которые применяются в физическом воспитании с целью укрепления здоровья и восстановления нарушенных функций организма. Ежедневные занятия благотворно влияют на нервную систему, устраняют усталость и повышают работоспособность. Мы выяснили, что физическая культура благоприятно влияет на организм студента как физически, так и умственно. Занятия увеличивают объём памяти, способствуют повышению внимания, а также ускоряют работу мозга [2,7].

Умственная работа является главной составляющей учебной деятельности студента. Она заключается в способности выполнять определённое количество работы. Существует 3 составляющие умственной деятельности.

1. Физиологические (здоровье студента, распорядок учёбы, отдыха, здоровое питание).
2. Физические (внешние раздражители, температура окружающей среды, шум, освещение, экология воздуха).
3. Психологические (мотивация, настроение, общее состояние организма) [1].

Согласно методикам исследования для воспитания физических качеств студентов, необходимо распределить нагрузку в учебном году. В начале семестра целесообразно выполнять упражнения, направленные на развитие скорости, силы, выносливости по ЧСС 120 – 180 удар/мин. Вторую половину семестра уменьшить интенсивность до 120 – 150 удар/мин. Если выполнять такого рода упражнения, то можно наблюдать заметное улучшение умственной работоспособности, самочувствия и психического состояния студента [3,6].

Но не стоит забывать о том, что любой результат достигается путём учёта индивидуальных особенностей студента.

Перейдем непосредственно к вопросу данной статьи. Как же физическая культура влияет на учебную деятельность студента? Проведя небольшое анкетирование среди студентов РЭУ им. Г. В. Плеханова можно сделать ряд выводов. В анкетировании принимало участие 25 человек.

1. Физическая культура положительно влияет на нервную систему обучающихся. В процессе физической нагрузки головной мозг начинает работать на полную мощность, тем самым увеличивая работу функций анализаторов.
2. Происходит этап улучшения памяти. Увеличение объёма крови направляет поток в мышцы и мозг.
3. Омоложение. На самом деле любые физические упражнения дают такой эффект. Именно поэтому, необходимо заниматься спортом.
4. Борьба с депрессией. Всю негативную энергию мы стараемся выплеснуть в процессе физических нагрузок.

5. Увеличения процесса концентрации – это способность мозга заострить внимание на конкретной задаче.

6. Важное качество, благодаря которому студенты переносят эмоциональные и умственные нагрузки, это стрессоустойчивость. Физическая культура повышает уровень стрессоустойчивости.

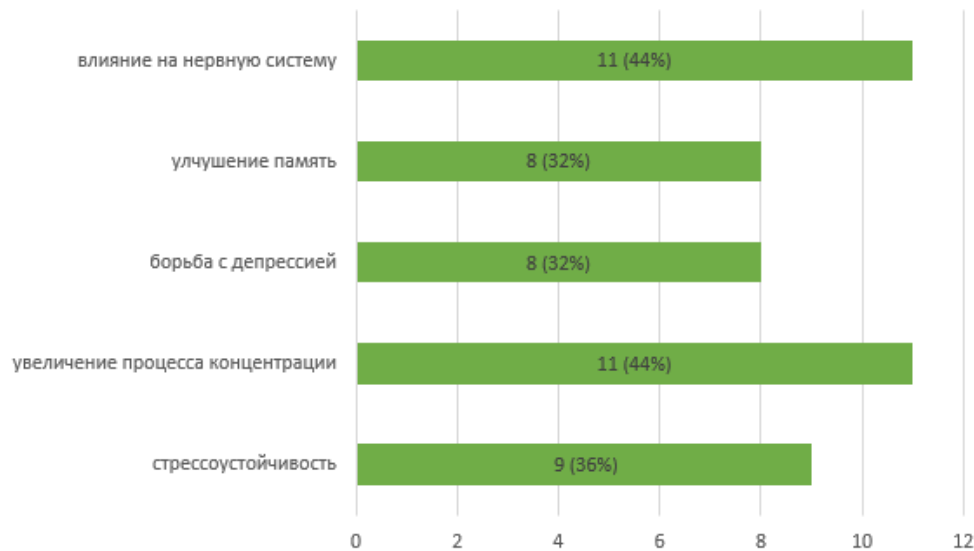


Рис. 1. Влияние физической культуры на процессы организма

Согласно исследованию, большинство голосующих уверены, что физическая культура влияет на процессы нервной системы и концентрацию.

Благодаря физическим нагрузкам происходит процесс насыщения мозга кислородом, снятие напряжения. Установлено, что мышечная нагрузка влияет на умственную работоспособность, на концентрацию и устойчивость внимания, способность запоминать и перерабатывать информацию [5].

Согласно рисунку 2. Можно сделать вывод о том, что половина опрошенных считает, что именно физические нагрузки помогают настроиться на умственную деятельность. Лишь 3 человека выбирают в качестве метода повышения работоспособности массаж. Он помогает снять напряжение и беспокойство, а также улучшить настроение и избавиться от усталости.

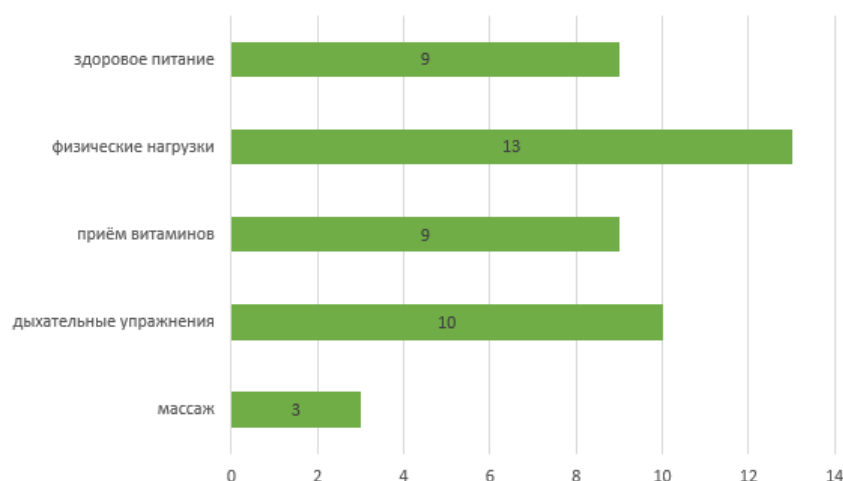


Рис. 2. Методы повышения работоспособности.

Также можно наблюдать, что 30% опрошенных отдадут предпочтение витаминам. Они способствуют нормальному росту клеток и развитию всего организма. Важно то, что витамины повышают устойчивость организма перед вредными бактериями.

*Заключение.* Подводя итог всему выше сказанному, можно с уверенностью сказать, что проблема здоровья всегда будет актуальна и она касается не только студентов, но и взрослых. Часто, малоподвижность связана с современным образом жизни – учёба, работа, что заметно ухудшает работоспособность в течение всего дня.

От нашего самочувствия во многом зависит успех учебной деятельности студента. Определённые физические нагрузки способствуют росту эффективности работоспособности и профессиональной деятельности студента.

### ***Список литературы***

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г., Белинский Д.В. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – Ч. 2. – 207 с.

3. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

4. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социологическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Актуальные вопросы современного социально-экономического развития России: проблемы теории и практики. Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2019. – С. 129–136.

5. Александров С.Г. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: Материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

6. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.

7. Чернов И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении / И.В. Чернов, Р.В. Ревунов. – М.: Лань, 2019. – 104 с.