

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

The influence of physical culture on students' academic activities

Я. Э. Чадова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Данная статья направлена на изучение здорового образа жизни, а главное значимости физической культуры в жизни студента, в особенности во время обучения. Поднимается проблема развития двигательной активности у молодежи, как спорт помогает справляться со стрессом и перегрузкой во время постоянной умственной активности, а так же рассмотрены все положительные стороны физической нагрузки и для чего она необходима студентам. Рассмотрены главные составляющие физического воспитания и здорового образа жизни и то, как они и их отсутствие влияют на жизнь молодежи. Были проведены опросы среди студентов Уральского государственного аграрного университета, о состоянии их здоровья и их мнении о том, что в большей степени влияет на состояние здоровья, а так же произведено сравнение с официальными данными по докладу ВОЗ.

Ключевые слова: физические нагрузки, спорт, студенты, заинтересованность, здоровье, стресс, активность, здоровый образ жизни.

Summary

This article is aimed at studying the importance of physical culture in a student's life, especially during training. The problem of the development of motor activity among young people is raised, how sport helps to cope with stress and overload during constant mental activity, as well as all the positive aspects of physical activity are considered and why it is necessary for students. The main components of physical education and a healthy lifestyle and how they and their absence affect the lives of young people are considered. Surveys were conducted among students of the Ural State Agrarian University about their state of health and their opinion about what has a greater impact on health, as well as a comparison with official data on the WHO report.

Keywords: physical activity, sports, students, interest, health, stress, activity, healthy lifestyle.

Введение

Для людей, которые большую часть своего времени посвящают умственной работе, к их числу, конечно, относятся и студенты, очень актуален вопрос сохранения своего здоровья и повышения работоспособности. Напряженная умственная работа не вредна и не несет какой-либо опасности для жизни, но зачастую сопровождается некими проблемами: стресс, эмоциональное перенапряжение, гиподинамия (ослабление мышц, как следствие сидячего образа жизни), монотония (уменьшение работоспособности в связи с однотипной работой), статистические нагрузки и т.д. Чтобы избежать данных проблем и быть полностью работоспособным, очень важно вести здоровый образ жизни, в том числе и занятия физической активностью. Пропаганда ЗОЖ должна быть направлена на появление у человека понятия о здоровом образе жизни и, конечно же, возникновение желания вести его.

Здоровый образ жизни (сокр. ЗОЖ) – это образ жизни, который ведет человек, выполнение им действий и выработка привычек, которые помогают сохранить и укрепить здоровье и иммунитет, улучшить свои физические возможности, а так же исключить из своего рациона факторы, негативно влияющие на общее состояние человека и на его организм.

Обращаясь к данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), «состояние здоровья человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от наследственности, на 20% от окружающей среды и на 10% от развития системы здравоохранения» [6].

Однако же при проведении опроса «от чего зависит состояние здоровья человека?» среди студентов Уральского государственного аграрного университета, института экономики финансов и менеджмента были получены следующие ответы: наследственность – 35%, окружающая среда – 32%, медицина – 13% и образ жизни – 20%. Также студентам был задан вопрос о том, как они оценивают состояние своего здоровья в целом на данный момент. Результат были следующие: состояние здоровья как среднее – 62%, выше среднего – 23%, высшее – 15%.

Физическая культура, как основная составляющая ЗОЖ и ее влияние на студентов

Физическая культура и спорт являются необходимой и очень важной частью в образовании студентов. Студенческие годы это время, когда происходит динамичное развитие физических, а также духовных качеств подрастающего поколения [1].

В настоящее время, проблема развития двигательной активности молодежи является как никогда актуальной. Заметно идет ухудшение мышечной деятельности, в связи с постоянным сидячим образом жизни и малым количеством физической активности [5]. Большинство современных студентов проводит очень много времени в сидячем положении: на занятиях в вузе, делая домашнюю работу и даже в свободное время, зачастую выбирают спокойный отдых, который не требует какой-либо физической нагрузки. В связи с данной статистикой можно наблюдать малоудовлетворительное состояние здоровья по многим аспектам.

Некие физические нагрузки, которые непосредственно связаны с умственной работой, улучшают учебную деятельность, увеличивая трудоспособность. Во время длительного воздержания от физической нагрузки начинаются такие проблемы, как понижение внимательности, работы памяти и мыслительного процесса, что и по итогу доводит до регресса трудоспособности. Именно спорт в жизни студентов помогает восстанавливать и поддерживать свое здоровье, а так же улучшать свою учебную деятельность.

Физическое воспитание старается привить студентам сознательное отношение к спортивной деятельности и для того, чтобы сделать это, нужны следующие действия:

- мотивационные работы со студентами;
- предоставление нужных условий для занятий;
- следование правилам здорового образа жизни;
- выработка серьезного отношения к своему состоянию здоровья;
- заинтересованность к постоянным занятиям спортом;
- популяризация активного отдыха и спорта [2].

Когда студенты приходят на учебные занятия, у них начинается очень активная фаза умственной работы. Данная работа заключается в обработке и приеме различной информации, происходит напряжение памяти и мыслительных процессов. Занимаясь умственной работой происходит быстрое переутомление. После тяжелой умственной деятельности происходит рефлекторное сокращение и напряжение мышц, которые не имеют никакой связи с умственной работой. Количество умственной нагрузки приравнивается к количеству мышечного

напряжения. Работа мозга во многих аспектах зависит от общего физического состояния организма студента. Существуют множество исследований, по которым можно сделать вывод о том, что люди, которые совершенно не занимаются физической активностью, постоянно чувствуют себя уставшими и «вялыми», у них понижается успеваемость и трудоспособность и помимо этого, естественно, появляются значительные проблемы со здоровьем [4].

Совершенно любая физическая активность относится к системе физической культуры. Например, обычная прогулка на свежем воздухе, пробежка или велосипедная прогулка, зарядка, выполнение простых упражнений, спортивные секции и т.д.

Научные исследования доказали тот факт, что после 2-3 пар в учебном заведении, у студентов резко снижаются умственные способности. И именно поэтому важно делать небольшую физическую паузу (продолжительностью 5-10 минут), которая поможет увеличить трудоспособность на 5-10%. Самый лучший эффект физических пауз достигается с выполнением упражнений на расслабление усталых мышц [3].

Как правило, именно студенты страдают от перенапряжения умственной деятельностью, нехваткой сна и отдыха, что непосредственно негативно оказывается на учебе, здоровье и многом другом. Физическая культура может выступать в роли средства от сильных переутомлений, стресса и их последствий, потому что физическая активность снижает уровень гормона стресса в крови, который непосредственно и отвечает за мозговую работу, в том числе быстроту реакций, мышления, внимания.

Спорт или хотя бы небольшая элементарная физическая активность обязательно должны присутствовать у всех студентов, как необходимая составляющая их насыщенной и загруженной умственной работой жизни. Как неоспоримый факт, студенты, которые с детства или более взрослого возраста на постоянной основе заняты каким-либо спортом или просто занимаются физической активностью, увеличивают свою трудоспособность, они более стрессоустойчивы и поддерживают свое психофизическое здоровье в норме.

Спорт – основное средство физического воспитания и развития личности. Во время занятий спортом студенты не только практикуют и улучшают свои физические способности, но и воспитывают в себе волевые и нравственные качества. Постоянная физическая активность способствует укреплению мышц и костей, а также позволяет укрепить общее состояние здоровья, в том числе такие системы как респираторную и сердечнососудистую. Поддержание физической активности в своей жизни помогает находиться в здоровом и комфортном весе, а также исключить риск развития сердечных заболеваний, диабета и некоторых видов рака.

Таким образом, постоянный спорт является отличным средством, которое помогает поддерживать здоровье, противостоять напряженному образу жизни, эмоциональным перегрузкам при умственной и любых других видах деятельности.

Не менее важные составляющие ЗОЖ

Конечно, не стоит забывать и об остальных составляющих физического воспитания, которые тоже обязательно нужны для поддержания хорошего состояния в совокупности со спортом. К ним относят:

- сон (здоровый сон у студентов должен быть не менее 7 часов в сутки и не более 9 часов);
- правильное питание;
- соблюдение гигиены;
- режим дня (вставать и ложиться спать, принимать пищу всегда в одно и то же время, чередовать умственный труд с физическим);
- отказ от вредных привычек (курение, распитие алкогольных напитков);

• положительные эмоции (с ними повышается работоспособность нервной системы, улучшается сон, приводят в норму эмоциональное состояние, и положительно влияют на гормональный фон организма) [6].

Нынешняя молодежь должна понимать всю важность ведения здорового образа жизни, выполнения всего ранее изложенного, ведь это та самая основа, которая является будущим успехом в становлении студента, как личности, молодого специалиста, профессионала в своем деле.

Вывод

Основываясь на всем выше сказанном, можно сделать вывод о том, что молодежь должна вести активный и здоровый образ жизни, что недостижимо без постоянных посещений занятий по физической культуре. В свою очередь учебные заведения должны помогать студентам, заинтересовывать их и поддерживать в их стремлении заниматься физической активностью. Мотивация является решающим фактором в поддержке занятия физическими упражнениями, что, в свою очередь, связано с важными результатами для здоровья населения.

Библиографический список

1. Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Сапаров Б. М., Джолиев И. М., Грошева Л. Ф. Методические подходы к организации физкультурно-рекреационных занятий со студентами УрГАУ с применением силовых упражнений // Аграрное образование и наука. 2018. № 3. С. 6.
2. Сапаров Б. М., Быкова Л. В., Могилевская Т. Е., Джолиев И. М., Пяткова Д. А. Мотивационные аспекты занятий физической культурой студентов ветеринарного факультета Уральского государственного аграрного университета // Молодёжь и наука. 2019. № 12. С. 20.
3. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 2015. № 18. С. 423-425.
4. Морозова Л. В., Загрядская О. В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // Управленческое консультирование. 2014. С. 155-162
5. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 572-575
6. Поборончук Т. Н. Социально-педагогический анализ здорового образа жизни студентов в вузе. 2017 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskiy-analiz-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-vuze>.