

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ**



**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE
ON STUDENTS' ACADEMIC ACTIVITIES**

Пшеничная Вероника Владимировна

студент,
кафедра отраслевого и проектного менеджмента,
Кубанский государственный технологический университет
v_pshenichnaya_02@bk.ru

Еременко Вера Николаевна

старший преподаватель,
кафедра физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
vera_er_ko@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос о роли физической культуры и спорта в жизни студентов, а также актуальность данного вопроса и его необходимость. Также в статье были проанализированы задачи для привлечения учащихся к занятиям физической культурой в целях формирования личности, улучшения эффективности при обучении, а также в целях укрепления здоровья.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, студент, здоровье, утомление, физическое развитие, физические нагрузки, работоспособность.

Pshenichnaya Veronika Vkadimirovna
Student,
Department of Industry
and Project Management,
Kuban State Technological University
v_pshenichnaya_02@bk.ru

Eremenko Vera Nikolaevna
Senior Lecturer,
Department of Physical Education
and Sports,
Kuban State Technological University
vera_er_ko@mail.ru

Annotation. This article discusses the role of physical culture and sports in the life of students, as well as the relevance of this issue and its necessity. The article also analyzed the tasks for attracting students to physical education in order to form a personality, improve learning efficiency, as well as to strengthen health.

Keywords: sport, physical culture, healthy lifestyle, student, health, fatigue, physical development, physical activity, working capacity.

В современной системе образования физическая культура и спорт являются обязательной частью обучения, представляющего собой всестороннее совершенствование возможностей человеческого организма посредством различных физических нагрузок. Студенческий возраст совпадает с активным формированием психофизических и духовных качеств человека и является конечной точкой возрастного развития физиологических и психофизических возможностей человеческого организма.

Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет высокую актуальность в настоящее время, поскольку в настоящее время наблюдается прогрессирующая гиподинамия среди учащихся, что в первую очередь связано со значительным количеством учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. Наблюдаются нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата, наблюдается сильное ухудшение зрения, наблюдается склонность к избыточному весу из-за нехватки времени и сил на нормальное питание в домашних условиях и т.д. [1].

Определенные физические нагрузки, которые часто сочетаются с умственной активностью, способствуют повышению эффективности учебной деятельности учащихся и повышают их результативность. При длительном ограничении физической активности у человека начинает снижаться внимательность, ухудшается память, нарушаются психические процессы, все это, в свою очередь, приводит к общему снижению успеваемости учащихся. В результате именно физкультура и спорт становятся для студентов основным средством восстановления своего здоровья и эффективности воспитательной работы [2].

Важнейшей целью физического воспитания студентов является укрепление их здоровья и привитие сознательного и ответственного отношения к спорту и физической культуре. Для достижения этой цели необходимо выполнить следующие основные задачи:

- стимулирование и мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом;
- соблюдение основных правил здорового образа жизни (соответствующее питание, количество потребляемой в день чистой воды и т.д.);

- развитие у студентов необходимых физических навыков и умений, которые, в частности, им понадобятся на их будущем месте работы.;
- создание условий для комфортных занятий студентов и обеспечение их безопасности;
- формирование у студентов ответственного отношения к собственному телу и здоровью.

Учебный процесс студентов является ярким примером интенсивной умственной деятельности, которая связана с непрерывным приемом и обработкой новой информации, а также обработкой уже полученной информации. Одной из главных особенностей такой прилежной умственной деятельности является сильное возбуждение головного мозга на относительно небольшой площади нервных центров, что приводит к быстрому переутомлению учащихся, напряжению в различных органах чувств, а также к ограничению двигательной активности учащихся [3].

Последствиями интенсивной умственной деятельности являются непроизвольное напряжение и сокращение различных мышц человеческого тела, которые непосредственно не связаны с выполнением им умственной работы.

Умственная работоспособность во многом зависит от общей физической работоспособности всего человеческого организма. Это зависит от состояния различных психологических и физических качеств учащихся. Так, к ним относятся, например, эмоциональная устойчивость, общая выносливость организма, скорость реакции, способность концентрироваться и т.д. [2].

Множество различных исследований показывают, что студенты, которым в жизни не хватает двигательной активности, становятся усталыми и вялыми, их успеваемость сильно ухудшается, а также снижается внимательность и общая успеваемость, что приводит к различным проблемам со здоровьем в целом.

Студенты наиболее подвержены к недосыпанию и психическому стрессу, что приводит к нервному и психологическому перенапряжению. Занятия физкультурой могут быть использованы как средство борьбы с такой усталостью и стрессом, поскольку во время физических нагрузок в крови снижается уровень гормона стресса (кортизола) [4].

Приведенные выше слова должны привести к тому, что студенты заинтересуются физическим воспитанием. К сожалению, это не так.

По результатам внутриуниверситетского исследования в форме опроса 120 студентов 1–4 курсов различных специальностей и направлений подготовки были выявлены следующие не очень положительные результаты:

- 69 человек (58 % респондентов) считают занятия физкультурой, особенно как предмет изучения в университетской программе, бесполезными;
- 32 человека (27 % респондентов) с удовольствием ходят на занятия физкультурой и регулярно занимаются спортом во внеурочное время);
- 19 (15 % респондентов) воздержались от ответа (они не были уверены в ответе).

Результаты исследования показывают, что учащиеся практически полностью не интересуются спортом и физкультурой (особенно в учебное время). Основными причинами такого негативного отношения и нежелания ходить на занятия физкультурой являются [5]:

- студенческие комплексы;
- усталость после нескольких пар, связанных со стрессовым умственным процессом;
- субъективное отношение преподавателей к некоторым студентам;
- отсутствие интереса к спорту в целом у молодого поколения.

Однако все эти причины носят субъективный характер и в первую очередь связаны с отсутствием интереса к физической культуре у студентов.

Комплексы студентов как раз и появляются из-за того, что они уже долгое время не занимаются физическими нагрузками, что привело к некомфортному внешнему виду и строению тела. Активные занятия закрепят нравственные качества студента и улучшат самооценку [6].

Многие студенты ошибочно считают, что физическая культура только усилит их общую усталость. Они уверены, что устали после умственного труда и физическая нагрузка вызовет физическую усталость. Суть занятий физической культурой – не навредить, а улучшить самочувствие студентов.

Субъективное отношение преподавателей – распространенная проблема во многих высших учебных заведениях. Однако стоит помнить, что, если к студенту плохо и несправедливо относится преподаватель, он всегда может обратиться в профсоюзную организацию или подать заявление на преподавателя ректору для дальнейшего урегулирования конфликта.

К сожалению, незаинтересованность молодого поколения заниматься физической культурой – действительно острая социальная проблема, которая ведет к тому, что будущие работники не могут выполнять свою работу правильно, быстро утомляются после рабочего дня, у них ослаблен иммунитет, они часто болеют и др.

Например, утренняя гимнастика, несомненно, является одним из самых эффективных способов привести свое тело в рабочее состояние по утрам. Это занимает около 10–15 минут, но позволяет «разбудить организм», которого хватит на весь день: начало дня с физических упражнений не только увеличивает приток крови и лимфы ко всем частям тела, но и активизирует и улучшает обмен веществ [4].

Необходимо разработать общую методику легкой физической культуры для студентов, чтобы улучшить их успеваемость и общее эмоциональное состояние.

Таким образом, многочисленные исследования доказали, что после второй пары учебных занятий умственные способности студентов начинают резко снижаться. Поэтому необходимо сделать короткую физкультурную паузу (около 10 минут). Различные исследования показывают, что при 10-минутной легкой паузе в физической подготовке работоспособность повышается на 5–9 % [7].

Не менее важным фактором является то, что физическая культура и спорт раскрывают различные личностные способности учащихся, а также формируют интерес к определенному виду спорта. Таким образом, учащиеся на уроках физкультуры воспитывают волевые и моральные качества, которые им понадобятся в дальнейшей жизни и на их будущем месте работы [9].

Подводя итоги, можно сказать, что в настоящее время интерес студентов к физической культуре значительно снизился. Это очень актуальная проблема, и поэтому университеты и колледжи вынуждены постоянно заинтересовать своих студентов физической культурой и спортом. Это единственный способ обеспечить здоровое население нашей страны, обеспечив рынок труда высококвалифицированными и здоровыми кадрами.

Литература

1. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой / В.А. Питкин, Д.Д. Иванова, Л.А. Холодная // Проблемы современного образования. – 2019. – № 5. – С. 171–177.
2. Еременко В.Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // E-Scio: Науки об образовании, Саранск. – 2019. – № 6(33). – С. 303–310.
3. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 3(28). – С. 353–355.
4. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.Н. Еременко [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2018. – № 3. – С. 353–355.

References

1. Pitkin V.A. Increasing motivation to engage in physical culture / V.A. Pitkin, D.D. Ivanova, L.A. Kholodnaya // Problems of modern education. – 2019. – № 5. – P. 171–177.
2. Eremenko V.N. The role of physical education in the life of youth / V.N. Eremenko, O.V. Sinko, N.P. Fedorova // E-Scio: Sciences of Education, Saransk. – 2019. – № 6(33). – P. 303–310.
3. Eremenko V. N., Medvedeva A. S., Levchenko A. A. The role of physical culture in human life // Azimut of scientific research: pedagogy and psychology. – 2019. – № 3(28). – P. 353–355.
4. Increasing motivation for physical culture among students / V.N. Eremenko [et al.] // Modern pedagogical education. – 2018. – № 3. – P. 353–355.