

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

Кривицкая Е. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Лапко Ю. А.*

Введение. Человек в современном мире фактически освобожден от физических нагрузок. Гипокинезия приводит к таким последствиям, как уменьшение мышечной силы, застойные явления в венозных сосудах, нарушение биоритмов, неустойчивость тонуса церебральных сосудов, аритмия сердца, нарушение кровообращения и пластического обмена в клетках – все это ведет к снижению работоспособности организма и снижению адаптационных возможностей человека [1].

Цель исследования. Изучить влияние физической культуры на работоспособность студента.

Материалы и методы. В исследовании использовался метод анализа, систематизации и обобщения данных из литературных источников о влиянии физической культуры на работоспособность студентов.

Результаты исследования. С помощью физических тренировок человек совершенствует физические, волевые, психологические и интеллектуальные качества. К сожалению, в современном мире физическая активность человека очень низкая, большую часть своего времени ему приходится заниматься умственной деятельностью.

По мнению большинства специалистов, отсутствие двигательной активности – большой недостаток в умственной деятельности. Умственная работоспособность во многом зависит от физического состояния организма и душевного благополучия, а также от таких качеств студентов, как общая выносливость, эмоциональная устойчивость, быстрота мыслительной деятельности, способность к переключению деятельности и распределению времени, концентрации и устойчивости внимания. Физическая культура развивает такие качества, как упорство, терпеливость, настойчивость, самообладание, сдержанность, решительность и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое человеком решение [3].

Физическая культура в сфере интеллектуального труда и учебной деятельности играет огромную роль, так как данные виды деятельности связаны со значительным напряжением внимания, зрения, памяти и в то же время – с малой подвижностью. Занятия физической культурой значительно снимают утомление как нервной системы, так и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. По мнению врачей, правильный отдых – одна из форм восстановления функционального состояния психофизиологических процессов в организме.

Учебная деятельность студентов отличается регулярным переключением разных форм умственной деятельности (лекции, семинары, практические

и лабораторные занятия и др.). В ходе умственного труда преимущественно характерное рабочее положение – сидя за столом. В таком, часто согнутом в разных суставах конечностей, туловища и шеи, состоянии, с немного наклоненным вперед головой и туловищем, кровь распределяется по органам и тканям неравномерно, могут проявляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной и тазовой полостях, в ногах. Поэтому важно, чтобы у студентов была двигательная активность. Во время совершения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая производит хорошее воздействие на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, активизирует сенсорно-моторную зону коры, увеличивает тонус всего организма. Систематические занятия физической культуры помогают в профилактике заболеваний [2].

Физические нагрузки в вузах соответствуют возрасту, полу и индивидуальным возможностям студентов. Поэтапное наращивание интенсивности и объема физических нагрузок, времени тренировочного занятия, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха, повторение разных по характеру физических нагрузок в течение более продолжительного времени – все это, как отмечают ученые, должно учитываться при составлении программы.

Включение в учебную деятельность эффективных физических нагрузок создает благоприятную среду для сглаживания отрицательных воздействий условий внешней среды на физическое и психологическое состояние студентов. Оптимально подобранный под студентов режим двигательной активности и эффективные физические упражнения положительно влияют на психические процессы, а также формируют устойчивость к напряженной интеллектуальной деятельности. С этой целью необходимо выполнять физические упражнения умеренной длительности и интенсивности, что приведет к повышению умственной работоспособности студентов.

Современные исследования показывают, что сущность влияния физических упражнений на организм человека в том, что даже при выполнении сравнительно несложных упражнений в этом процессе принимают участие большие количества мышц, которые в свою очередь стимулируют центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. При длительном занятии умственной деятельностью без смены деятельности усиливается напряжение скелетной мускулатуры, что вызывает мышечный тонус и быструю утомляемость. У человека снижается концентрация, внимание и быстрота реакции.

Выводы. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом в свободное от учебы время – универсальное средство, которое способно помочь студентам справиться с большой загруженностью в учебе, напряженным ритмом жизни, нервно-психическими перегрузками, в том числе при умственной деятельности. Осознанное занятие физической культурой в процессе интеллектуальной деятельности может помочь правильно сформировать режим дня, а также освободить организм от стрессовых условий.

Литература:

1. Иштуганова, А. А. Влияние физических нагрузок на организм человека / А. А. Иштуганова, В. М. Крылов // Вестник науки. – 2018. – № 8. – С. 45-49.
2. Шибкова, В. П. Гипокинезия и ее влияние на организм / В. П. Шибкова // Ун-тет им. В. И. Вернадского. – 2018. – № 2. – С. 148-154.
3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев // СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. – 2000. – С. 156-167.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У МОЛОДЕЖИ

Кулеш Д. Б., Филипчик А. О.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кандаракова Н. А.*

Введение. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако двигательная активность подростков намного меньше, чем их сверстников, живущих 1-2 поколения назад. Основополагающую роль в этом играет внедрение в повседневный быт разных научно-технических новинок. Подавляющее большинство современной молодежи живому общению, танцам, туристическим походам, спортивным играм предпочитают долгое сидение за компьютером, планшетом или ноутбуком [1].

В связи с этим актуализируется проблематика здорового образа жизни студенческой молодежи, связанная со следующими аспектами. Во-первых, с ростом и изменением характера нагрузок, которые испытывает молодой человек в студенческой среде в связи с усложнением социальной жизни, изменением ее ритма, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья, приводят к изменению характера заболеваний и преобладанию в их числе «болезней цивилизации». Во-вторых, питание, как и образ жизни, тоже изменилось коренным образом. Благодаря навязчивой рекламе, «фаст-фуд» пользуется большой популярностью у молодежи. Физиологическая ценность этих компонентов минимальна. Не принося никакой пользы, а лишь только вред, они быстро откладываются в мягких тканях в виде жировых скоплений. А полноценную пищу реже можно встретить на полках магазинов [1].

В подростковом возрасте движение – это необходимая потребность растущего организма, непереносимое условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешнесредовым условиям [2].