

А. С. Пушкина; редкол.: К. И. Белый, В. П. Люкевич, С. К. Якубович. – Брест: БрГУ, 2023. – С. 21-24.

5. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 486 с.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Езепчик А. И.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Древнегреческий философ Аристотель сказал: «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение!». И действительно, ученые подтвердили, что двигательная активность необходима человеку. У людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, на 15% возникает риск преждевременной смерти. Нарушается работа внутренних систем и органов, начинают проявляться хронические заболевания [4].

И это касается не только офисных работников. Студенты также попадают в группу риска.

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на здоровье студентов и их учебную деятельность.

Материалы и методы. При написании данной статьи в качестве метода исследования использованы теоретический анализ и обобщение данных литературных источников. Проанализирована научно-методическая литература по вопросам двигательной активности, ее влиянии на организм студентов и их учебную деятельность.

Результаты исследования. Получение профессионально-технического, среднего специального или высшего образования требует немало сил и здоровья. Зачастую студенты пренебрегают последним, жертвуют своим сном, чтобы лучше подготовиться к занятиям, или же не могут долго заснуть, потому что весь вечер не выпускали из рук гаджеты, а вдобавок ко всему не успели выполнить домашние задания. Такой режим дня может причинить серьезный вред организму студентов. Из-за постоянного недосыпа они будут хуже соображать на занятиях, может испортиться зрение. Важно не допустить этого, а начать помогать своему организму.

В первую очередь начать больше двигаться. После умственного труда организму необходима разгрузка. Физическая активность поможет стать более дисциплинированным, укрепит здоровье. Важно заниматься умеренно. Не стоит переутомлять свой организм физическими упражнениями, обязательно надо хорошо питаться.

Сейчас практически вся нужная информация есть в открытом доступе. Достаточно открыть поисковик и ввести нужный запрос. И для этого не

обязательно специально куда-то идти. На сегодняшний день Интернет доступен практически везде. Можно пойти заниматься в кафе, в парке, а можно целый день провести в кровати. Выбирая последний вариант, мало кто задумывается, к чему это может привести.

На студентов влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, большой поток информации. Все это становится причиной эмоционального напряжения и приводит к снижению двигательной активности. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Функции надпочечников снижаются. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что организм теряет способность накапливать энергию, которая необходима ему для противостояния стрессу.

Систематические тренировки помогают сделать мышцы более сильными, а организм более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердечбиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление, что способствует совершенствованию системы кровообращения. Кроме того, постоянные физические упражнения помогают увеличить массу скелетной мускулатуры, укрепить суставы, связки, положительно влияют на рост и развитие костей.

Ведение активного образа жизни благоприятно влияет на состояние человека. Увеличиваются умственная и физическая работоспособность, организм более устойчив к разным заболеваниям. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких [2].

Есть разные варианты двигательной активности. Среди них можно выделить следующие:

- 1) утренняя зарядка;
- 2) скандинавская ходьба;
- 3) бег;
- 4) плавание;
- 5) катание на роликах или коньках;
- 6) езда на велосипеде;
- 7) аэробика;
- 8) подвижные игры (волейбол, футбол, теннис, баскетбол) [1].

По возможности надо стараться больше ходить пешком. Выйти на одну или две остановки раньше и не спеша пройти, особенно, если на улице хорошая погода. Но и в «плохую» погоду не стоит лениться.

Эффективное средство – спортивные игры. Спортивные игры – это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в которых оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Они развивают у студентов основные психические процессы, которые необходимы для учебной деятельности. Это память, мышление, внимание, воображение. Спортивные игры также способствуют развитию коммуникативности, эмоциональной устойчивости, морально-волевых качеств, которые позволят будущим специалистам стать профессионалами в трудовой деятельности [3].

Выводы. Двигательная активность способствует более гармоничному и полноценному развитию организма. Выполнив необходимый объем двигательной активности, студенты будут лучше выглядеть, станут здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, у них улучшится сон, проблем со здоровьем и учебной деятельностью будет меньше.

Литература:

1. Клестов, В. В. Актуальные аспекты двигательной активности / В. В. Клестов, А. Б. Сиротин // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. - 2019. - №2. – С. 86-91.

2. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://amgpgu.ru/upload/iblock/209/khan_n_v_dvigatelnaya_aktivnost_i_ee_vliyanie_na_zdorove_cheloveka.pdf?Ysclid=lt3czjt7m5246381198. – Дата доступа: 17.02.2024.

3. Двигательная активность и ее значение для организма студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nprospo/zdravookhranenie/library/2022/04/04/dvigatelnaya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma>. – Дата доступа: 26.02.2024.

4. Последствия малоподвижного образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obrazazhizni/?Ysclid=lsvliapafuk523527463>. – Дата доступа: 10.02.2024.

АКТУАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЕКЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

Заяц А. Д.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Попкович Г. Н.*

Введение. Двигательная активность – неотъемлемая часть человеческой жизни. В этой статье рассматривается важность двигательных способностей студентов-дизайнеров и их влияние на работу и продуктивность студентов. Рассматриваются способы предотвращения профессиональных заболеваний у студентов и специалистов и улучшения их работоспособности в будущем с помощью упражнений.

Цель исследования. Исследовать влияние образа жизни в контексте будущей профессии студентов. Помочь студентам освоить необходимые координационные кондиционные способности, чтобы подготовить их к трудовой деятельности и предупредить развитие профессиональных заболеваний.

Материалы и методы исследования. Для проведения исследования был выбран аналитический метод, основанный на анализе статей по заданной теме.