

***Зобкова Елена Валерьевна***

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

***Полякова Наталья Николаевна***

старший преподаватель

Владимирский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия  
народного хозяйства и государственной службы  
при Президенте РФ»

г. Владимир, Владимирская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:*** в статье говорится о необходимости психофизической подготовленности студентов вузов, связанной с изменением их жизнедеятельности на протяжении всех лет учебы. Обеспечить студенту должный уровень психофизической подготовки возможно с помощью средств физической культуры, которые оказывают многофункциональное воздействие на организм человека.

***Ключевые слова:*** психофизическая подготовленность, физическая культура, студент, адаптация, здоровье.

Повседневная учеба, сессии – все это требует от студента не только усердия, но и здоровья, хорошей психофизической подготовленности. Проведенные исследования говорят о том, что объем учебных нагрузок легче переносят студенты с более крепким здоровьем.

Условия, в которых живет, учится и отдыхает студент, оказывают существенное влияние на его работоспособность и состояние здоровья. Молодые люди часто надеются на достаточно быстрое естественное восстановление своего молодого организма. Эта особенность на самом деле присутствует, но нельзя бесконечно эксплуатировать молодой организм, нарушая правила режима труда и отдыха. В молодом возрасте защитно-компенсаторные силы организма более действенны, студенты до поры до времени, как бы, не ощущают отрицательных последствий пренебрежения своим здоровьем. Но в определенной стадии, еще

во время обучения в вузе, может наступить истощение защитных сил организма и серьезные нарушения в состоянии здоровья.

Нашими исследованиями установлено, что до 60% студентов занимаются самоподготовкой к следующему учебному дню в позднее время, причем до 25% из них приступают к самоподготовке лишь в 22–24 часа! Работа в это время требует повышенных затрат нервной энергии, что отражается на качестве сна, снижает эффективность усвоения учебного материала и оказывает негативное влияние на состояние здоровья. У многих студентов нарушен режим сна. 87% студентов отходят ко сну только в 1–3 часа ночи. Отсюда крайняя недостаточность ночного сна. При систематическом недосыпании происходит снижение умственной работоспособности на 7–18%.

Недооценивается студентами и режим питания: без завтрака уходят на учебу до 30% студентов, перекусы всухомятку, поздний обильный ужин, прием горячей пищи один раз в день. Все эти варварские перегрузки и беспечное отношение к своему организму рано или поздно дают о себе знать. Поэтому к концу семестра, когда необходима мобилизация всех сил для подготовки к сессии, проявляется пониженная работоспособность. Очень мало времени в течение дня студенты проводят на воздухе. После окончания сессии, когда начинаются каникулы, у некоторых возникают простуды и другие отклонения в состоянии здоровья. Все эти, казалось бы, обычные заболевания являются следствием снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результат нарушения должного режима учебы и отдыха. А также следствие общего недостатка двигательной активности. Негативное взаимодействие рассмотренных факторов, наблюдающееся на протяжении всех лет обучения, может привести к возникновению заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, нервных заболеваний [2].

Одним из факторов, снижающих приспособительные способности организма студентов, является гиподинамия. Это приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижения работоспособности, ухудшения об-

щего самочувствия. Таким образом, существенным компонентом здорового образа жизни студентов является организация двигательной активности. Как гигиеническую норму рассматривают использование физической активности в объеме 1,3–1,8 часов в день. При этом не имеет принципиального значения однократно или дробно, в течение дня, используются физические упражнения.

Студенческий возраст является заключительным этапом поступательного возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. К 18 годам процесс всестороннего совершенствования двигательной функции близок к завершению. К 20 годам завершается формирование вегетативных функций и достигается высокий уровень их взаимодействия. В 20–29 лет развитие выносливости, одного из важнейших для реальной деятельности человека физических качеств, достигает наивысшего уровня. Поэтому в студенческие годы следует обращать большое внимание на развитие этого качества. Молодые люди в этот период обладают большими возможностями для напряженного труда. Вот почему физическая культура и спорт для них становятся важнейшим средством укрепления здоровья, эффективной учебной деятельности, овладения наукой и вообще биологической основой для формирования личности.

Трудности обучения в вузе связаны не только с необходимостью усвоения большого объема знаний, выработкой нужных для будущей профессии умений и навыков, их практическим применением. Это явные трудности. Но существуют еще и скрытые трудности, которые сказываются на учебе и психоэмоциональном состоянии студентов. К скрытым трудностям относится ряд обстоятельств студенческой жизни, кажущихся малозначительными, когда они взяты по отдельности, но в совокупности они дают отрицательный эффект, который называется неприспособленностью студента к обучению в вузе. Причины такого явления следующие:

– резко отличающиеся от школьных методы и организация обучения, требующие значительного повышения самостоятельности в овладении учебным материалом;

- отсутствие хорошо налаженных межличностных отношений, что свойственно каждому формирующемуся коллективу;
- ломка сложившегося за годы учебы в школе жизненного стереотипа и формирование нового, «взрослого»;
- появление, в связи с поступлением в вуз, новых забот, которые чаще всего возникают у иногородних студентов (самообслуживание, самостоятельное ведение бюджета, планирование учебного и свободного времени и др.).

Включение студентов в новую систему жизнедеятельности может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, беспокойством. Происходящие явления связаны с трудностями процесса адаптации [3].

Среди средств адаптации одно из главных мест принадлежит физической культуре, влияние которой многофункционально. Она оказывает как непосредственное воздействие (повышение работоспособности, расширение диапазона двигательных умений и навыков и т. п.), так и опосредованное (оптимальная физическая активность благотворно влияет на повышение устойчивости умственной работоспособности, рациональную организацию учебного процесса, что положительно сказывается на успеваемости и др.) [1].

### ***Список литературы***

1. Гук Е.П. Роль спорта в укреплении здоровья студентов и повышение их успеваемости / Е.П. Гук, Р.П. Кашелович // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №3.
2. Зобков В.А. Структурно-содержательные компетенции отношения человека к деятельности // Актуальные проблемы психологии знания. – 2012. – №2. – С. 88–92.
3. Зобков В.А. Генезис отношения человека к жизнедеятельности. – Владимир: Транзит-ИКС, 2016. – 97 с.
4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studopedia.ru/7\\_57201\\_ob-ektivnie-i-sub-ektivnie-faktori-obucheniya-i-reaktsiya-na-nih-organizma-studentov.html](http://studopedia.ru/7_57201_ob-ektivnie-i-sub-ektivnie-faktori-obucheniya-i-reaktsiya-na-nih-organizma-studentov.html) (дата обращения: 26.04.2017).