

УДК 378

## Холод М.А., Жихарев Д.А.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье показано влияние физической культуры в процессе подготовки специалистов, универсально и глубоко образованных, творчески мыслящих, умеющих быстро адаптироваться в новых условиях, самостоятельно пополняющих свои знания, ориентирующихся в возрастающем потоке научной и общественной информации. Освещается тема влияния занятий спортом и поддержания активного образа жизни на умственную способность студентов, так как физическое воспитание имеет большую роль в студенческом возрасте.

**Ключевые слова**: физическая культура, учебный процесс, физическое воспитание, учебно-трудовая активность, здоровый образ жизни.

Значение данного исследования заключается в том влиянии, которое физическое воспитание оказывало на протяжении всей истории человеческого общества. Задачей этого исследования является анализ влияния физической культуры на жизнь студентов.

Учебной дисциплине «Физическая культура» уделяется особое внимание, в учебном плане на нее выделяется самое большое количество учебных часов. Кроме того, выделяются дополнительные часы для занятий по выбору студентов в спортивных секциях во вне учебного времени. В целом это позволяет проводить учебные занятия со студентами не менее одного- двух раз в неделю в течение четырех лет обучения.

Необходимость дальнейшего развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, социальным «заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов. Этот заказ предполагает обяза-

тельное хорошее психофизическое развитие личности, что повышает биологические возможности жизнедеятельности, позволяет успешно противостоять ухудшающимся экологическим условиям, переносить высокие психические и физические нагрузки, эффективно осуществлять деятельность в обычных и экстремальных условиях.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, где она выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, способ и меру реализации природных способностей студентов.

Задачи физического воспитания в высшей школе многогранны и оказывают существенное влияние на сферу воспитания, учебно-познавательную и будущую профессиональную деятельность студентов. Его влияние отражается на общекультурном развитии студентов, поведении, способах и формах проведения досуга, интересах, культурных потребностях, внутреннем и внешнем облике. Физическое воспитание, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья, оказывает влияние на рост учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Усвоение для будущей профессиональной деятельности необходимых знаний, умений и навыков из области физической культуры расширяет научно образовательный потенциал будущих специалистов, помогает творческой и эффективной производственной деятельности, совершенствованию в ней, обеспечивает длительное сохранение трудоспособности.

Систематическое занятие физическими упражнениями благотворно влияет на организм человека, предохраняет от нежелательных перегрузок и заболеваний, стимулирует метаболические процессы в организме. Физические упражнения также благотворно влияют на нервную систему, способствуют расширению возможностей центральной нервной системы, устраняют утомление и повышают работоспособность. Именно физические упражнения рассматриваются современными физиологами как средство активного отдыха и восстановления тонуса нервной системы.

Занятия физическими упражнениями также укрепляют костно-мышечную систему, заметно влияют на внешние формы тела, способствуют его пропорциональному развитию, а также позволяют сохранить красоту и стройность. При физической нагрузке в связи с увеличением потребления кислорода мышцами дыхание становится частым и более глубоким. Объём лёгочной вентиляции увеличивается, а чем больше воздуха проходит через лёгкие, тем больше кислорода получает организм.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на работу сердца — оно работает эффективнее, т.к. увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов в крови. Благодаря активной работе сердечно-сосудистой системы, мышцы в большей степени снабжаются питательными веществами и кислородом.

Также, регулярные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние и на деятельность органов пищеварения и выделения — улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота. У людей, занимающихся физическими упражнениями, лучше работает печень.

Большое влияние физические упражнения оказывают на жировой обмен и восстановительные процессы.

Студенты, занимающиеся физкультурой и спортом, обычно обладают такими качествами, как лидерство, общительность и коммуникабельность. Такие студенты активны в учебном процессе, обладают высокой устойчивостью к стрессу, способны следовать определенному распорядку дня, уверены в себе и, прежде всего, имеют хорошее здоровье. Вышеперечисленные факторы подчеркивают важность физического воспитания в высших учебных заведениях и необходимость пропаганды физической культуры среди студентов.

Полноценным средством снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, фактором стимуляции работоспособности и интеллектуальной деятельности является физическая культура. Занятия физиче-

скими упражнениями увеличивают объем памяти, повышают устойчивость внимания, ускоряют решение элементарных интеллектуальных задач, у студентов убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Физическая культура в вузе помогает студентам осознать основные моменты в ведении здорового образа жизни, укрепить здоровье студентов, сформировать правильное отношение к собственному здоровью, а также популяризовать спорт в целом. То есть дисциплина помогает развить личную физическую культуру и является важной ступенью на пути к здоровому образу жизни.

Физические нагрузки положительно влияют на психоэмоциональное состояние в общей массе студентов, благотворно влияют на внимание в период учёбы, а также, играют огромную роль в профилактике психоэмоционального перенапряжения у студентов. Используя физические упражнения, человек повышает функциональное состояние своего организма — что является профилактикой возникновения неблагоприятных состояний.

Таким образом, физическое воспитание в современную эпоху функционирует как мощный инструмент для развития поддержания здоровья, психики и силы воли. Высшие учебные заведения должны четко понять и оценить важность этого предмета, который требует мотивационной и соревновательной деятельности, развития новых навыков и демонстрационных мероприятий.

Физическая культура студента становится неотъемлемым звеном его привычной жизни. Регулярные и умеренные физические упражнения положительно влияют на функционирование организмы. Вуз направляет все свои силы, чтобы сформировать правильное отношение молодого поколения к спорту и физической активности. Благодаря спортивным занятиям в вузе студенты оценивают свою физическую подготовку и учатся правильно развивать свои способности в нужном русле, тем самым укрепляя своё здоровье.

## Список литературы

1. Грязева Е.Д. Базовый курс теоретической подготовки студентов по физической культуре: учеб. пособие. / Е.Д. Грязев, В.Н. Егоров, А.Н. Лотарев. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. – 192 с.

<sup>4</sup> https://interactive-plus.ru Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (СС-ВУ 4.0)

- 2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2008. 366 с. EDN QVZLGP
- 3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: КноРус, 2020. 256 с.
- 4. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. М.: Феникс, 2020. 221 с.
- Круглик И.И. Краткий словарь терминов по теории и методике физического воспитания и спорта для студентов физкультурных вузов / И.И. Круглик,
  И.П. Круглик. // Психология, социология и педагогика. 2012. №6.
- 6. Миногина Е.В. Роль физической культуры и здорового образа жизни для студента / Е.В. Миногина, В.Ю. Кузина //Проблемы педагогики. 2017.
- 7. Хузина Г.К. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Г.К. Хузина, А.Ф. Гареева // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур: сборник статей. Белгород: Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. EDN TWUJQX
- 8. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. М.: Флинта, Наука, 2016. – 424 с.
- 9. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. М.: Медицинское информационное агентство, 2016. 600 с.
- 10. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. М.: Медицина, 2017. 938 с.
- 11. Ермолаева С. Влияние экологических и социальных факторов на здоровье детей / С. Ермолаева. М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2015. 124 с.
- 12. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. М.: ВКТ, Академия Развития, 2015. 144 с.
- 13. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. М.: Медицина,  $2016.-160~\mathrm{c}.$
- 14. Мориц О.Е. Влияние физической работы на артериальное кровяное давление / О.Е. Мориц. М.: Нобель Пресс, 2015. 988 с.

**Холод Маргарита Алексеевна** – студентка, ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Россия, Ростов-на-Дону.

**Жихарев** Дмитрий Александрович — старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Россия, Ростов-на-Дону.