

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В ОБУЧЕНИИ

В.М. Паршакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика
Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11687

Аннотация. Статья затрагивает актуальную тему, а именно как физическая подготовка влияет на успеваемость студентов в процессе обучения. Это один из главных моментов в жизни студентов, так как все умственные работы проходят в «сидячем» состоянии, что оказывает негативное влияние на организм. Занятие физкультурой во время учебного процесса, а также дополнительные тренировки закаляют не только тело и дух, но и активизируют работу больших полушарий. Усердные занятия физической нагрузкой, как свидетельствуют исследования, не оказывают отрицательного влияния на организм студентов, а даже наоборот, повышают умственную активность на протяжении всего дня.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студент, здоровье, работоспособность, умственная активность.

Физическая культура играет очень важную роль в жизни студентов. Ведь именно она позволяет справляться с трудностями и стрессом, с которыми студентам предстоит встретиться во время процесса обучения и в будущем в целом, а именно: тренирует интенсивность интеллектуальной деятельности, снимает напряжение зрения, снимает стресс, а также решает проблемы, связанные с малой подвижностью, которые часто возникают у студентов, особенно во время сессии.

Студенты попадают в категорию людей, которые испытывают сильное и продолжительное нервное напряжение. Во время умственной работы наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатие губ. Многие бессознательно напрягают мышцы рук и ног, а с чем это связано никто и не знает. Оказывается, импульсы, идущие от этих мышц, поддают сигналы в головной мозг и тем самым стимулируют работу больших полушарий, повышая умственную активность. Благодаря этому студент с легкостью воспринимает и запоминает нужную информацию.

Ученые уже давно пришли к выводу что «сидячий» образ жизни оказывает негативное влияние на организм человека. Скапливание крови в сосудах приводит к

уменьшению скорости циркуляции кровоснабжения организма. Мышцы не работают, вены закупориваются и теряют свою первоначальную форму и это только начало проблем [4].

Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений, чаще всего сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, которые управляют вниманием, эмоциями, речью, поведением. Если человек быстро и долго пишет, то напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность организма.

Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, позже начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, которое распространяется по всему организму. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений и тренировок [1].

Для нормальной умственной работы необходимо не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с умственными нагрузками. Во время занятий в зале, студент не только освобождается от перенапряжения, но и ещё получает дополнительную тренировку для мозга. Отсюда следует, что получая регулярную адекватную физическую нагрузку до, в процессе и после окончания умственного труда нагрузка способна положительно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности. Особенно это наблюдается во время игры в футбол, волейбол, баскетбол. Сложные маневры стимулируют работу серого вещества. Происходит выработка самодисциплины, которая помогает двигаться к поставленным целям, несмотря на все препятствия и трудности, встречающиеся на твоём пути. А также развиваются такие черты как ответственность, коммуникабельность и инициативность.

Среди студентов 2-3 курса Пермского государственного аграрно-технологического университета было проведено анкетирование «Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов» было опрошено 152 студента при обработке исследования были получены результаты:

1. Среди студентов, не имеющих академическую задолженность по результатам сессии:

– 46% опрошенных считают, что физическая нагрузка положительно влияет на умственную деятельность.

– 35% опрошенных считают, что физическая нагрузка никак не влияет на умственную деятельность, а чрезмерная нагрузка отрицательно сказывается на учебной деятельности.

– 19% опрошенных затруднились ответить.

Дополнительно занимаются в спортивных секциях, фитнес залах, бассейн, оздоровительный бег – 61% (из них профессионально спортом 3%), ничем не занимаются кроме учебных занятий по физической культуре – 39%.

2. Студенты, имеющие академическую задолженность по результатам сессии:

– 61% опрошенных считают, что физическая нагрузка положительно влияет на умственную деятельность.

– 33% опрошенных считают, что физическая нагрузка никак не влияет на умственную деятельность, а чрезмерная нагрузка отрицательно сказывается на учебной деятельности.

– 6% опрошенных затруднились ответить.

Дополнительно занимаются в спортивных секциях, фитнес залах, бассейн, оздоровительный бег 67% (из них профессионально спортом 9%), ничем не занимаются кроме учебных занятий по физической культуре 33%.

Подводя итоги исследования, можно сказать, что большая часть опрошенных студентов считают, что физическая нагрузка положительно влияет на умственную деятельность. Однако, есть студенты, которые ошибаются, считая, что физическая нагрузка не оказывают влияния на умственную работоспособность.

По итогам исследования со студентами был проведён круглый стол, где ребята могли высказать своё мнение оно следующее: спорт заряжает положительными эмоциями, помогает снять напряжение после сложного учебного дня. После тренировок студентам легче учить материал, который задают на дом. Многие успевают не только посещать секции, успешно выполнять домашние задания, но и ходить на работу. Для них, спорт – это «глоток свежего воздуха» для новых сил для достижения новых целей.

Также итоги показали 39% студентов, которые хорошо учатся, но не занимаются дополнительно – это объясняется большим объём учебной нагрузки, на занятия спортом не хватает времени, а так же плохим состоянием здоровья. Студенты, имеющие академическую задолженность при этом занимающиеся спортом профессионально, а их 9%, много пропускают занятия, в связи с этим сессию сдать во время не удаётся.

После бурных обсуждений, студенты пришли к выводам: не обязательно запи-

сываться на изнуряющие тренировки, можно в домашних условиях делать зарядку, чтобы дать разгрузиться мышцам головы, шеи и других частей тела. Желательно делать упражнения утром и вечером, заряжаясь энергией на свершение новых высот.

Данная тема настолько актуальна, что затрагивает не только наше поколение, но и волнует людей на протяжении многих столетий. Ученые выдвигают различные теории на этот счет, проводят эксперименты. Но, несмотря на различие взглядов, и

методов, они сходятся в одном, что спорту «место быть».

В заключении можно сказать, что данная проблема весьма актуальна в наши дни, «сидячий» образ жизни приводит к снижению умственной деятельности человека и накоплению напряжения. Физические нагрузки во время обучения являются одним из ключевых моментов, которые оказывают положительное влияние на успешную учебу. Она не только вырабатывает повышение работоспособности и успеваемости студентов, но и закаляет здоровье.

Библиографический список

1. Духова Г.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и успеваемость студентов: Учебно-методическое пособие. – Изд. №241-17.
2. Остапенко П.В. Физическая культура и физическая подготовка. – М.: «Юнити-Дана», 2007. – 432 с.
3. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Здоровье, 2007.
4. Соснин В.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм: Учебно-методическое пособие для студентов / Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014. – С. 23-24.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ С УСПЕВАЕМОСТЬЮ СТУДЕНТОВ В ОБУЧЕНИИ

V.M. Parshakova, *Senior Lecturer*

Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)

Abstract. *The article touches upon a topical topic, namely, how physical training affects the performance of students in the learning process. This is one of the main moments in the life of students, as all mental work takes place in a "sitting" state, which has a negative impact on the body. Physical education during the educational process, as well as additional training hardens not only the body and spirit, but also the work of the large hemispheres. Diligent physical activity, according to research, does not have a negative impact on the body of students, but rather, increase mental activity throughout the day.*

Keywords: *sports, physical education, student, health, working capacity, mental activity.*