

Демидова Марианна Игоревна,
Преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород

Крайнова Кристина Ильинична,
Студент факультета физической культуры,
спорта и безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается значимость физической культуры с точки зрения её влияния на работоспособность студентов. Занятия физической культурой - одна из наиболее значимых составляющих жизни, а спорт улучшает не только физические, но и психологические показатели. Процесс обучения способствует активизации мыслительных процессов и эмоциональной сферы. Анализ научно-методической литературы показал, что физические упражнения улучшают качество здоровья человека, повышают умственную активность и способствуют общему физическому благополучию.

Ключевые слова: спорт; работоспособность; физическая культура; образовательный процесс; многофункциональность.

Работоспособность — это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.

Для современных студентов очень важна трудоспособность, потому что, помимо учебы в университете, многие еще и работают. Им нужны силы, чтобы успевать делать задания из университетов, а также эффективно работать.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как метод повышения работоспособности человека.

На протяжении всей эволюции человечества высоко ценилось гармоничное сочетание интеллектуальных, физических и духовных сил. Физическая культура и спорт - это самостоятельные виды человеческой деятельности, имеющие многочисленные последствия для социального развития.

В настоящее время существует большое количество исследований, подтверждающих наличие прямой взаимосвязи физической культуры и психического здоровья [3]. Так в частности, в результате занятий спортом кровь человека обогащается кислородом, что напрямую отражается на работе головного мозга. Комплексная физическая нагрузка может улучшить память и повысить концентрацию внимания.

Развитие нейронных связей мозговых клеток возможно непосредственно за счет выполнения умеренных физических упражнений. Другими словами, при выполнении физических упражнений ветви нервных клеток начинают формироваться и расти, а их рост и развитие определяют все интеллектуальные процессы.

Движение тела "изменяет" головной мозг, что, в свою очередь, улучшает интеллектуальные возможности. Это даже ускоряет скорость обработки информации мозгом [1].

Доказано, что физически развитые люди лучше усваивают и применяют полученные знания.



Уже больше 2 000 лет известна фраза «В здоровом теле здоровый дух», она принадлежит древнеримскому поэту Ювеналу. Главная мысль данного высказывания отражает синергию двух главных составляющих разума и тела, по этой причине они не могут рассматриваться отдельно. Это утверждение было подкреплено реальными экспериментами, проведенными в 1960-х и 1970-х годах, которые четко подтвердили, что физические упражнения оказывают положительное влияние на умственную деятельность [2].

Многие исследователи в рамках своих трудов рассматривали различные направления в спорте с точки зрения их влияния на работоспособность человека. Например, классическое исследование 1975 года показало, что взрослые, которые играют в теннис или бадминтон, как правило, показывают лучшие результаты в простых когнитивных тестах, чем те, кто не играет.

Кроме того, проводились исследования влияния йоги на работе мозговых клеток. Данный вид тренировок в последнее время набирает большую популярность, поскольку доступен людям с различными группами здоровья. Занятия йогой существенно влияют на структурные изменения в центральной нервной системе [4]. Исследователи считают, что йога может улучшить концентрацию внимания, повысить настроение и удовлетворенность жизнью. Таким образом можно отметить, что различные спортивные направления имеют разное воздействие на человека.

На основании опроса студентов была исследована вовлеченность респондентов занятиями физической культурой. Результаты анкетирования показали, что студенты в большинстве стараются заниматься спортом или включать больше подвижности в свою жизнь. Они признавались, что физическая нагрузка хотя бы пару раз в неделю помогает им быть более эффективными в совмещении работы и учебы, это помогает им сохранять мотивацию и дает силы. При рассмотрении значимости физической активности с позиции высокоинтенсивных интервальных тренировок, относящимся к анаэробным нагрузкам, можно сделать вывод о том, что высокоинтенсивные физические упражнения улучшают мозговое кровообращение, ослабляют нервное напряжение и активизируют мозговую деятельность [2].

Таким образом, физические упражнения улучшают качество здоровья человека, повышают умственную активность и способствуют общему физическому благополучию [1]. Польза физических упражнений давно доказана.

Занятия спортом снижают утомляемость и облегчают работу. Легкие, практичные упражнения могут выполнять все работники в любых условиях труда и могут быть адаптированы к различным уровням физической подготовки и здоровья. Физическая активность интегрируется в рабочий процесс, не нарушая его структуру. Так, например, раньше практиковалась пятиминутная зарядка для сотрудников, что способствовало меньшей утомляемости и большей концентрации.

Физическая нагрузка оказывает значительное влияние на работоспособность человека и может эффективно улучшать качество психического и эмоционального состояния. Тренировочный эффект систематической физической культуры может привести к повышению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, но и всей сердечно-сосудистой системы. Чтобы быть действительно здоровым и своевременно выполнять все функции и задачи, необходимо научиться преуспевать во всех сферах деятельности и навсегда интегрировать физическую культуру в свой распорядок дня. При этом стоит отдельно отметить, что положительный эффект от занятий спортом будет наблюдаться исключительно при систематическом характере тренировок.

Список литературы:

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / М.: Советский спорт. - 2015.



2. Засухина Л.В., Стафеева А.В., Борисов Н.А., Уминская М.Б. Влияние эпидемиологической ситуации на физическое и психологическое состояние здоровья студентов вузов// Перспективы науки. - 2021. - № 3 (138). - С. 57-59.

3. Кузнецов В.А., Зеленова А.А., Сесорова О.В., Манылина В.Д. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность современного студента// Глобальный научный потенциал. 2023. № 5 (146). С. 171-173.

4. Смирнов А.Б., Засухина Л.В., Смирнов С.А., Колесова Д.А. Влияние физической активности на механизм формирования личности// Глобальный научный потенциал. - 2023. - № 5 (146). - С. 112-114.

