

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Т.Д.Карамышев

студент 2 курса, группы АИС21

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Шейко. Г. А

старший преподаватель КФВ

Стерлитамакский филиал

"Уфимский университет науки и технологий"

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на умственную деятельность студентов. Обсуждаются основные аспекты, такие как улучшение кровообращения, повышение концентрации внимания, справление со стрессом, выработка гормонов радости, улучшение качества сна, профилактика заболеваний, повышение самооценки и общего физического состояния, а также улучшение производительности и концентрации в учебе. Рассматривается значение поддержания физического и психологического баланса для успешной учебы и карьерного роста молодого поколения.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, занятия, производительность, здоровье, физическая активность

UDC 796

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS.

T.D.Karamyshev

2nd year student, AIS group 21

Sterlitamak branch

"Ufa University of Science and Technology"

Sheiko. G. A

senior lecturer of KFV

Sterlitamak branch

Abstract: The article examines the relationship between the achievement of strategic goals of the game of volleyball with the choice of training techniques that take into account the physiological processes of adaptation of the athletes' body. The analysis of strategic approaches to the game, including the adoption of individual and team tactical decisions, as well as coordination in the team, is carried out.

Keywords: volleyball, game strategy, training techniques, attacking strategy, defensive strategy, physical fitness, technical skills, blocking shots, receiving the ball.

В последние годы наблюдается тревожная тенденция: студенты все меньше уделяют внимание физической культуре. Причины этого явления разнообразны, но все они ведут к серьезным последствиям для здоровья и общего благополучия молодежи. Важно понимать, почему физическая культура играет ключевую роль в жизни студентов и какие меры можно предпринять для улучшения ситуации.

Современные студенты часто перегружены учебной нагрузкой. Постоянные лекции, семинары, домашние задания и подготовка к экзаменам оставляют мало времени для занятий спортом. Также развитие технологий привело к тому, что многие студенты предпочитают проводить свободное время за компьютерами и смартфонами. Социальные сети, онлайн-игры и стриминговые сервисы стали основными развлечениями, вытеснив активные виды отдыха.

Некоторые студенты не осознают важность физической активности для здоровья. Либо они просто не знают, как правильно организовать свои занятия спортом, либо не видят в этом необходимости. Для некоторых студентов участие в спортивных секциях и покупка необходимого оборудования могут быть финансово недоступны.

Однако в современном мире физическая культура играет не менее важную роль, чем умственная деятельность. Занятия спортом и физическими упражнениями не только улучшают физическую форму, но и оказывают положительное влияние на умственную активность человека.

Особенно важно осознать это для студентов, которые часто сталкиваются с большим количеством учебных нагрузок и стрессом. Одним из основных положительных аспектов влияния физической активности на умственную деятельность студентов является улучшение кровообращения и работы сердечно-

сосудистой системы. Физические упражнения способствуют улучшению кровоснабжения мозга, что помогает усилить его работу и повысить концентрацию внимания.

Благодаря правильному кровотоку мозг получает необходимое количество кислорода, что в свою очередь способствует улучшению памяти и мыслительных способностей. Кроме того, занятия физической культурой способствуют улучшению общего физического и психологического состояния студентов. Физическая активность помогает справиться со стрессом, улучшает настроение и повышает уровень самооценки. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, которые помогают бороться со снижением настроения и депрессией. Кроме того, физическая активность способствует улучшению сна. Часто студенты сталкиваются с проблемами бессонницы из-за перенапряжения и стресса.

Регулярные упражнения помогают улучшить качество сна, что в свою очередь положительно сказывается на умственной деятельности и обучении. Не стоит забывать и о важности физической активности для профилактики различных заболеваний. Занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, что помогает предотвратить развитие многих заболеваний и улучшить общее состояние организма.

Здоровое тело - здоровый ум, и медицинские исследования подтверждают, что регулярная физическая активность способствует улучшению психического здоровья. Однако, необходимо помнить о мере и не переусердствовать. Чрезмерные нагрузки могут негативно сказаться на организме и вызвать проблемы со здоровьем. Необходимо подбирать правильные виды занятий и интенсивность тренировок, исходя из своих индивидуальных возможностей.

Существует общее заблуждение, что занятие спортом и физическими упражнениями конфликтуют с академической деятельностью. Однако, исследования показывают, что физическая активность на самом деле способствует улучшению умственной деятельности. Это означает, что регулярные тренировки не только не вредят обучению студентов, но и могут повысить их эффективность. Независимо от вида физической активности – будь то бег, плавание, йога или занятия в зале – все виды спорта оказывают благоприятное влияние на умственную деятельность человека. Они улучшают кровообращение, вырабатывают гормоны радости,

помогают снять стресс и улучшают качество сна. Исследования также показывают, что студенты, которые занимаются спортом регулярно, имеют более высокий уровень концентрации и лучше справляются с поставленными перед ними задачами.

Ключевые аспекты влияния занятий физической культурой на умственную деятельность студентов:

1. Улучшение кровообращения и работы сердечно-сосудистой системы.
2. Повышение концентрации внимания и улучшение памяти.
3. Справление со стрессом и улучшение настроения.
4. Выработка эндорфинов – гормонов радости.
5. Улучшение качества сна и борьба с бессонницей.
6. Профилактика различных заболеваний и укрепление иммунной системы.
7. Повышение уровня самооценки и общего физического состояния.
8. Улучшение производительности и концентрации в учебе.
9. Поддержание физического и психологического баланса для успешной учебы и карьерного роста.

Эти факторы являются ключевыми при обсуждении влияния физической активности на умственную деятельность студентов и подчеркивают важность включения спорта и физических упражнений в повседневную жизнь молодого поколения.

Физическая активность помогает мозгу работать более эффективно и повышает его производительность. Важно отметить, что успешные люди в различных областях жизни часто отдают приоритет физической активности. Будучи успешными лидерами и предпринимателями, они понимают необходимость поддержания физического и психологического баланса для достижения успеха.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическая активность имеет явное влияние на умственную деятельность и состояние здоровья студентов. Регулярные тренировки не только положительно влияют на самочувствие студентов, но и помогают сохранить высокий тонус организма в период обучения в вузе или колледже. Уже достаточно данных для того чтобы видеть положительное самочувствие после активных тренировок - это такие энергия и свежий взгляд на окружение.

Список литературы

1. Виноградов П.А. "Основы физической культуры и здорового образа жизни. М.: Советский спорт", 1996. — 176 с.
2. Евсеев Ю.И. "Физическая культура. Ростов: Феникс", 2002. — 384 с.
3. Ильинич В.И. "Физическая культура студента. М.: Гардарики", 2000. — 385с.
4. Краснов И.С. "Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. " СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003. — 56 с.
5. Холодов Ж. К. "Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений." 2-е изд., исп. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 490 с.